K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE ÇEŞİTLİ DUYGU VE DURUMLARIN YEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİ VE BKI DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ

Diyetisyen Müjgan KUŞİ

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2017

K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE ÇEŞİTLİ DUYGU VE DURUMLARIN YEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİ VE BKI DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ

Diyetisyen Müjgan KUŞİ

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

LEFKOŞA
2017

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Üye (Jüri Başkanı): Prof. Dr. Sevinç Yücecan

(Danışman) Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Mine Yurttagül

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Emel Özer

İstanbul Bilgi 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. K. Hüsnü Can BAŞER

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜRLER

Bu çalışma süresince önerileri ve desteği için tez danışmanım sayın Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN'a,

Çalışmanın istatistiksel değerlendirilmesinde önerileri, destekleri, sabrı için sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Özgür TOSUN'a,

Tezin değerlendirilmesinde önemli katkılarda bulunan sayın jüri üyeleri Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL ve Prof. Dr. Emel S. ÖZER'e

Yüksek lisans ve tez dönemin her aşamasında her zaman yanımda olan, yardım ve desteklerini esirgemeyip anlayış gösteren arkadaşlarım Dyt. Fatma HACET'e ve Dyt. Gülşen ÖZDURAN'a,

Çalışma süresince sabır ve anlayışları için çalışma arkadaşlarım Yrd. Doç. Dr. Serdar SUSEVER'e, Uzm. Günsu SOYKUT'a, Uzm Dyt. Sabiha Gökçen ZEYBEK'e, Uzm. Dyt. Serpil ÖZSOY'a, Uzm. Dyt. Servet MADENCİOĞLU'na, Uzm. Dyt. Mustafa HOCA'ya, Uzm. Seda BEHLÜL'e, Dyt. Cangül TUNCAY'a, Ebru İNECİ'ye ve Zahide VAROL'a,

Gönüllü bir şekilde çalışmaya katılan tüm Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine,

Sevgilerini, desteklerini, dualarını hiç eksik etmeyerek her zaman yanımda olan çok sevdiğim eşim Ersan TÜNAR'a, annem Özcan KUŞİ'ye, babam İbrahim KUŞİ'ye, kardeşlerim Salih, Süleyha ve Süleyman KUŞİ'ye ve kayınvalidem Sultan TÜNAR'a

Adlarını buraya sığdıramadığım tüm sevdiklerime,

Teşekkürlerimi sunarım.
Diyetisyen Müjgan KUŞİ

ÖZET

Kuşi M. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Çeşitli Duygu ve Durumların Yeme Davranışlarına Etkisi ve BKI Durumları İle İlişkisi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2017.

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çeşitli duygu ve durumların yeme davranışlarına etkisi ve bu değişikliklerin BKI'leri ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla Eylül 2016-Şubat 2017 tarihleri arasında 351 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bunun için öğrencilerin çeşitli duygu ve durumlarının yeme davranışlarına etkisinin belirlenmesine yönelik anket formu uygulanmış ve antropometrik ölçümler saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre Erkek ve kız öğrencilerinin olumlu Duygusal İştah Anketi (DİA) skorları ortalaması sırasıyla 47.3±11.6 ve 43.3±11.8 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin olumlu DİA skorları kız öğrencilerinkinden daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$). Erkek ve kız öğrencilerinin olumsuz DİA skorlarının ortalaması ise sırasıyla 50.2±17.8 ve 47.1±19.3'tür. Erkek öğrencilerin olumsuz DİA skoru kız öğrencilerden daha yüksektir ($p=0.142$). Öğrencilerin belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisine bakıldığında kız öğrencilerin (%25.8) erkek öğrencilere (%12.3) göre üzgün olduklarında yemek yeme durumu daha fazla bulunmuştur. Bu durum sıkılmış olduklarında da durum yine aynıdır (E:%29.7, K:%52.6) ($p<0.001$). Kızlar mutlu olduklarında aynı yeme davranışını daha fazla gösterirken, erkek öğrenciler mutlu olduklarında daha fazla yemek yemektedir ($p<0.05$). Rahat olunduğunda erkek öğrenciler daha fazla yerken (%56.5), kız öğrenciler yalnız olunduğunda daha az (%46.0) yemek yemektedirler ($p<0.05$). Öğrencilerin BKI'leri ve olumlu DİA skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmazken; BKI ve olumsuz DİA skorları arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuç, olumsuz DİA skoru yüksek olan öğrencilerin BKI'leri de yüksek, olumsuz DİA'sı düşük olan öğrencilerin BKI'leri de düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır ($p=0.868$, $p=0.633$). Öğrencilerin %92.6'sı yeme bozukluğu riski altında değilken %7.4'ü yeme

bozukluğu riski altındadır. Kız öğrencilerin YTT-40 skoru erkek öğrencilere göre daha yüksektir ($p<0.05$). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri IPAQ ile değerlendirildiğinde ise %32.2'sinin inaktif, %39.6'sının minimal düzeyde aktif, %28.1'inin de sağlığı geliştirici yönde aktif olduğu saptanmıştır. Bu çalışma, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çeşitli duygu ve durumların yeme davranışları ve BKI'leri ile ilişkisi hakkında önemli bilgiler vermektedir ve yeni çalışmalar için öncül olabileceği düşünülmektedir. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çeşitli duygu ve durumlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi belirleyen bu çalışmayı destekleyip eksik yönlerini tamamlayacak, yeni araştırma ve çalışmalar planlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Duygusal yeme, BKI, fiziksel aktivite

ABSTRACT

Kuşi, M. The Impact of Various Feelings and Situations on Eating Behaviors and Relationships with BMI Situations in the Students of the Near East University School of Health Sciences. Near East University, Institute of Health Science, Nutrition and Dietetic Program, Master of Science Thesis, Nicosia 2017.

This study was conducted with 351 students between September 2016 and February 2017 to determine the influence of the students of the Faculty of Health Sciences of the Near East University on the eating behavior of various emotions and situations and the relationship between these changes and the BMIs. A questionnaire was applied to the students for this purpose and anthropometric measurements were determined. According to the results of the research, the mean scores of positive EMAQ scores of male and female students were 47.3 ± 11.6 and 43.3 ± 11.8, respectively. Positive EMAQ scores of male students were found to be significantly higher than female students ($p < 0.05$). The mean scores of negative EMAQ scores of male and female students were 50.2 ± 17.8 and 47.1 ± 19.3, respectively. Male students score were significantly higher than female students ($p < 0.05$). Female students (25.8%) were more likely to eat when they were sad than boys (12.3%), the condition is again the same when they are bored (E: 29.7%, K: 52.6%) ($p<0.001$). When they were happy, girls had the same eating ratios, while boys had higher eating habits ($p < 0.05$). When comfortable, male students were more likely to eat (56.5%) and female students to eat less (46.0%) when they were alone ($p < 0.05$). There was a weak and significant correlation between BMI and negative EMAQ scores ($p < 0.05$), while there was no relationship found between the BMI of students and positive EMAQ scores and BMI. This result suggests that students with a high negative EMAQ score have a high BMI, while students with a low negative EMAQ have a low BMI. In addition, there was no correlation between the EAT-40 scores of the students and the positive and negative EMAQ scores ($p = 0.868$, $p = 0.633$). While 92.6% of the students are not at risk of eating disorders, 7.4% are at risk of eating disorders. The EAT-40 score of the female students was higher than the male students ($p < 0.05$). When the physical activity levels of the students were evaluated with IPAQ, 32.2% were found to be inactive, 39.6% to be minimal active and 28.1%

to be active in health promotion. In this study, the students of the School of Health Sciences provide important information on the relationship between eating behaviors and BMIs of various emotions and situations, and are thought to be a pioneer for new studies. New research and studies should be planned to support this study, which will determine the relation between the various emotions and situations and the eating behavior of the students of the Faculty of Health Sciences.

Keywords: Emotional eating, BMI, physical activity

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜRLER	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
TABLOLAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam	1
1.2. Amaç	2
1.3. Hipotez	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Duygusal Yeme	3
2.1.1. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler	4
2.1.2. Duygusal Yemenin Fizyolojik Mekanizmaları	7
2.2. Yeme Bozuklukları	8
2.2.1. Yeme Bozukluklarının Nedenleri	9
2.2.2. Anoreksiya Nervoza	10
2.2.3. Bulimiya Nervoza	11
2.2.4. Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu	12
2.3. Obezite	12
2.3.1. Yeme Davranışları ve Obezite	13
3. BİREYLER VE YÖNTEMLER	16
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	16
3.2. Araştırma Genel Planı	16
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	16
3.3.1. Besin Tüketim Durumunun Saptanması	16

3.3.2. Antropometrik Ölçümler 17
3.3.3. Duygusal İştah Anketi (DİA) 19
3.3.4. Yeme Tutum Testi – 40 (YTT-40) 19
3.3.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Soru Kağıdı-Kısa Formu (IPAQ) 20
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi 21
4. BULGULAR 23
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri 23
4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri 51
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları 60
4.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları 74
4.5. Bireylerin Yeme Davranışları 106
4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri 125
5. TARTIŞMA 131
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 150
6.1. Sonuç 150
6.2. Öneriler 158
7. KAYNAKLAR 159
EKLER 178
EK 1. ANKET FORMU
EK 2. ETİK KURUL FORMU

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DRI:	Besin Öğesi Alım Referansları
BKI:	Beden Kütle İndeksi
BMI:	Body Mass Index
HPA:	Hipotalamik Pituar Adrenal Aksı
DSM:	Ruhsal Hastalıklar İçin Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical)
BEBİS:	Beslenme Bilgi Sistemi
AN:	Anoreksiya Nervoza
BN:	Bulimiya Nervoza
TYB:	Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu
BTA-YB:	Başka türlü adlandırılamayan yeme bozuklukları
IPAQ:	Uluslararası Fiziksel Akitivite Soru Kağıdı – International Physical Activity Questionnaire
YTT-40:	Yeme Tutum Testi-40
dk:	Dakika
MET:	Metabolik Eşdeğeri- Metabolic Equivalent
Spss:	Statistical Package for the Social Sciences
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü
DYA:	Doymuş Yağ Asidi
TDYA:	Tekli Doymamış Yağ Asidi
ÇDYA:	Çoklu Doymamış Yağ Asidi
kg:	Kilogram
yet.:	Yetmezliği
has.:	Hastalığı
KOAH:	Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı
vb. :	ve benzeri
cm:	Santimetre
m^2:	Metrekare
S:	Standart Sapma

$\bar{x}$:	Ortalama
TBT:	Tıbbi Beslenme Tedavisi
E:	Erkek
K:	Kız
T:	Toplam
TV:	Televizyon
kkal:	Kilokalori
g:	Gram
mg:	Miligram
µg:	Mikrogram
DİA:	Duygusal İştah Anketi
TBSA:	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
DEBQ:	The Dutch Eating Behavior Questionnaire
EMAQ:	Emotional Appetite Score
EAT-40:	Eating Attitude Test-40
DNA:	Deoksiribo Nükleik asit
PEM:	Protein Enerji Malnutrisyonu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.2.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKI değerlerinin dağılımı (%) 59
Şekil 4.3.2.(a). Bireylerin ana öğün sayılarının dağılımı (%) 64
Şekil 4.3.2.(b). Bireylerin ara öğün sayılarının dağılımı (%) 64
Şekil 4.4.2.(a). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji alımı ortalama değerleri 91
Şekil 4.4.2.(b). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat alımı ortalama değerleri 91
Şekil 4.4.2.(c). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yağ alımı ortalama değerleri 92
Şekil 4.4.2.(d). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein alımı ortalama değerleri 92
Şekil 4.4.3.(a). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%) 104
Şekil 4.4.3.(b). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%) 104
Şekil 4.4.3.(c). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%) 105
Şekil 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının dağılımı (%) 107
Şekil 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumlu DİA skorlamalarının ortalama değerleri 110
Şekil 4.5.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumsuz DİA skorlamalarının ortalama değerleri 112
Şekil 4.5.5. Bireylerde belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisi (%) 119
Şekil 4.6.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre IPAQ skorlarının dağılımı (%) 129

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.3.2.1. 19 yaş ve üzeri bireyler için BKI değerleri (kg\m²) 18
Tablo 3.3.2.2. Cinsiyete göre bel çevresi değerleri 18
Tablo 4.1.1. Bireylerin okunulan bölüme göre dağılımları 23
Tablo 4.1.2. Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı 25
Tablo 4.1.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yaş ortalama ($\overline{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri 27
Tablo 4.1.3.(a) Bireylerin sınıflar arasındaki yaş farklılıklarının anlamlılıkları 27
Tablo 4.1.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sağlık durumlarının dağılımı (%) 30
Tablo 4.1.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre tıbbi beslenme tedavisi uygulama durumlarının dağılımı (%) 32
Tablo 4.1.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı (%) 36
Tablo 4.1.7. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vitamin-mineral kullanma durumlarının dağılımı (%) 39
Tablo 4.1.8. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vücut ağırlığından memnun olma durumlarının dağılımı (%) 42
Tablo 4.1.9. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo vermek için daha önce uygulanan yöntemlerin dağılımı (%) 45
Tablo 4.1.10. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo korumak için dikkat etme durumlarının dağılımı (%) 48
Tablo 4.1.11. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKI sınıflaması ile vücut ağırlığından memnun olma durumlarının dağılımı (%) 50
Tablo 4.2.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalama ($\overline{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri 54
Tablo 4.2.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKİ, bel çevresi ve bel\kalça oranı sınıflaması dağılımı (%) 58
Tablo 4.3.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı ortalama ($\overline{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri 61
Tablo 4.3.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı

dağılımı (%) 63
Tablo 4.3.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün atlama durumları ve nedenlerinin dağılımı (%) 66
Tablo 4.3.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yemek yeme hızlarının dağılımı (%) 68
Tablo 4.3.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ev dışı yemek yeme durumlarının dağılımı (%) 70
Tablo 4.3.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kullanılan tuzun türü ve tuz ekleme alışkanlığının dağılımı (%) 73
Tablo 4.4.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre günlük besin tüketimi durumları (g) 77
Tablo 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin öğesi alımları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri 85
Tablo 4.4.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin ögeleri alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımları (1: Yetersiz (< %67) 2: Yeterli (%67-133) 3:Fazla(>%133)) 98
Tablo 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının dağılımı (%) 107
Tablo 4.5.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri 108
Tablo 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumlu DİA skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri 110
Tablo 4.5.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumsuz DİA skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri 112
Tablo 4.5.5. Bireylerde belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisi (1: Daha az, 2: Aynı, 3: Daha fazla) 115
Tablo 4.5.6. Bireylerin vücut ağırlığından memnun olma durumu, kilo koruma için dikkat etme, kilo vermek için yöntem uygulama ve YTT-40 skorlarının karşılaştırılması 122
Tablo 4.5.7. Bireylerin BKI'leri ile olumlu DİA, olumsuz DİA ve YTT-40 skorları arasındaki ilişki 123
Tablo 4.5.8. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile olumlu DİA

skorları arasındaki ilişki 123
Tablo 4.5.9. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki 124
Tablo 4.5.10. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile YTT-40 skorları arasındaki ilişki 125
Tablo 4.5.11. Bireylerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki 125
Tablo 4.6.1. Bireylerin MET değerleri ortalama ($\overline{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri 126
Tablo 4.6.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre IPAQ skorlarının dağılımı 128
Tablo 4.6.3. Bireylerin IPAQ skorları ile YTT-40 skorları arasındaki ilişki 130

1. GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır (Baysal, 2009, s. 9). Kişilerin beslenmesi sosyal ve psikolojik etmenlerin etkisi altındadır. Bu etkilerden dolayı davranış değişiklikleri sıklıkla görülebilmektedir (Pekcan, 2008, s. 30).

Beslenme davranışı, kişinin yaşamış olduğu toplumun kültürel özellikleriyle biçimlenmeye başlamaktadır. Kişi hayatının devam eden sürecinde yaşam koşullarına göre bilinçsiz, dengesiz beslenme, zaman yetersizliği nedeniyle hızlı yeme veya yemek yemenin geçiştirilmesi gibi olumsuz beslenme alışkanlıklarına sahip olabilmektedir (Çelik ve diğerleri, 2016, s. 42-50). Yeme bozukluklarının etiyolojisinde biyolojik, psikolojik ve kültürel yeme davranışları büyük önem taşımaktadır (Şanlier ve diğerleri, 2008, s. 641-645). Yeme davranışları besinle ilişkili duygu, düşünce, tutum ve inançları içermektedir (Alvarenga ve diğerleri, 2014, s. 99-104). Anoreksiya nervoza (AN) ve bulimiya nervoza (BN) başlıca tanınan yeme bozuklukları arasındadır (Semiz ve diğerleri, 2012, s. 1-9).

Kişilerin ruhsal durumları ile yemek seçimi, yeme miktarı ve yeme sıklıkları arasında fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir ilişki mevcuttur (Eren ve Erdi, 2003, s. 152-157). Duygusal durumlar, yeme davranışlarında önemli etkiye sahip olabilmekte ve bu da aşırı ya da yetersiz yeme ile sonuçlanabilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003, s. 341-347). Kişilerdeki duygusal durumla bağlantılı olan yemek yeme davranışı duygusal yeme olarak tanımlanmıştır ve duygusal yemenin de vücut ağırlığı ile ilişkisi bir çok çalışmada gösterilmiştir (Eren ve Erdi, 2003, s. 152-157).

Neyi yiyeceğimizi seçme sürecine fizyolojik (açlık vb.) ve psikolojik (duygular vb.) etkiler dahildir (Osdoba ve diğerleri, 2015, 241-250). Duygu durumu ve duyguları düzenlemek için yemek yeme sıklıkla rastlanılan bir durumdur (Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181). Anksiyete, neşe, üzüntü ve öfke gibi farklı duyguların insanların yeme davranışlarını etkilediği kabul edilmektedir (Eren ve Erdi, 2003, s. 152-157). Korku, üzüntü, sinirlilik ve neşe gibi belirli ruhsal durumların (yaygın olmalarından ötürü), besinlere verilen duygusal tepkilerde, besin seçimi, çiğneme, yeme hızı ve yeme miktarı gibi besinlere yanıtta etkili olduğu bulunmuştur (Macht, 2008, s. 1-11).

1.2. Amaç

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duygu ve durumlar karşısında yeme davranışlarında oluşan değişiklikler ve bu değişikliklerin BKI durumları ile ilişkisinin belirlenmesi, irdelenmesi ve yorumlanmasıdır.

1.3. Hipotez

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde olumsuz DİA skoru ile BKI arasında pozitif korelasyon varken, olumlu DİA skoru ile BKI arasında negatif korelasyon vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygusal Yeme

Çevresel faktörlere ve duygulara yanıt olarak yemek, aşırı yeme gibi problemli yeme davranışlarına neden olabilmektedir (Katsounari ve Zeeni, 2012, s. 507-512). Bir çok kişi bir veya çok kez duygularının yeme davranışlarını nasıl etkilediğini deneyimlemiştir (Bongers ve diğerleri, 2013, s. 348-356). Yas tutan ya da aşık olan bazı kişilerin yemek yemeleri mümkün olmayabilir. Buna rağmen bazı kişilerde ise yemek yeme ile duygular birbirine bağlantılı hale gelmiştir. Bu kişiler açlık hissi ya da besin arzuları arasındaki ilişkiyi ayırt etmekte zorlanabilmekte olup açlık ya da arzu duygularını birbirine karıştırmaktadırlar (Bongers ve diğerleri, 2013, s. 348-355). Bu gözlem ilk olarak 1964 yılında Bruch tarafından yapılmıştır (Bruch, 1964, s. 269-274). Bir çok kişi stres, kaygı, hayal kırıklığı, korku, günlük sıkıntılar, can sıkıntısı, depresyon ve yorgunluk gibi olumsuz etkilerle baş etmek, onlardan uzaklaşmak için yemek yemektedir (Gardner ve diğerleri, 2014, s. 320-335). Doğan ve Eser'in 2013 yılında yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin bir kısmının gerilim ve kaygı durumlarında zihinlerini dağıtacak başka bir işle uğraştıkları bulunmuştur (Doğan ve Eser, 2013, s. 29-39).

Duygusal durumlar, yeme davranışlarında önemli etkiye sahip olup, aşırı ya da yetersiz yeme ile sonuçlanabilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003, s. 341-347). Duygusal yeme duygusal durumla ilişkili yemek yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Eren ve Erdi, 2003, s. 152-157). Duygusal yeme orjinalinde, yalnızlık veya kaygılanma gibi çeşitli negatif duygulara yanıt olarak yeme olarak tanımlansa da bazı araştırmacılar pozitif duyguları da duygusal yemenin bir parçası olarak kabul etmektedirler (Bongers ve Jansen, 2016, s. 1-11, Hawks ve diğerleri, 2003, s. 30-33).

Duygusal yemeye sahip bireyler açlık, tokluk ya da diğer rahatsızlıkların farkında olmayıp, içsel açlık uyaranlarından çok duygusal uyarılmaya yanıt olarak aşırı yemek yemektedirler (van Strien ve diğerleri, 2012, s. 277-284). Stresli zamanlarda yemek yeme rahatlatıcı ve dikkat dağıtıcı olabilmektedir (Alexander ve Siegel, 2013, s. 374-377). 2000 yılında Oliver ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada duygusal yiyicilerin stres altında daha fazla şekerli-yüksek yağlı besinler

ve enerji yoğunluğu yüksek öğünler yediklerini bulmuşlardır (Oliver ve diğerleri, 2000, s. 853-865).

2.1.1. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler

Duygular ve besin alımıyla ilişkili yetersiz kanıtlar bulunmaktadır (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7). Duygusal yemeye sahip bireylerin olumlu duygudurumunda nötral duygudurumuna göre daha fazla yemek yediği bulunurken; olumsuz duygu durumun duygusal yemeye sahip olan ve olmayan her iki grupta da besin tüketimini etkilemediği bulunmuştur (Bongers ve diğerleri, 2013, s. 74-80). Hepworth ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada olumsuz duyguların bireylerin iştahlarını artırdığı bulunmuştur (Hepworth ve diğerleri, 2010, s. 134-142).

Olumsuz duygularla aşırı yemenin ilişkisini ortaya koyan bir kısım teori öne sürülmüştür. Duygusal yeme davranışının özellikle kilo almaya olan katkısıyla ilgili teoriler ağırlıklı olarak obezite araştırmaları üzerine şekillendirilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8). Psikosomatik teoriye göre, zayıf içsel farkındalık (aç ya da tok olduğunun farkına varamamak gibi) kişiyi tahrik olduğunda yemeye itebilmektedir. Alternatif teoriler, Schachetr'in dışsal teorisidir. Bu teoride obez kişilerin çevrelerindeki besinle ilişkili işaretlere aşırı tepki vermelerine karşılık açlık ve tokluğun içsel psikolojik sinyallerine duyarsız kaldığı söylenmektedir. Bir diğer teori de dışsal besinsel uyarılar ve negatif duyguların besin alımının kısıtlanması ile vücut ağırlığının kontrol edilmesini zorlaştırabileceğini söyleyen kısıtlayıcı teoridir (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319). Kaçış teorisi de yine bu teoriler arasında yer almaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8).

Psikosomatik Teori: Psikosomatik teori de, anksiyetenin azaltılması için kişide gelişen duygusal yemenin yarattığı hiperfajinin, obezitenin majör nedeni olduğu öne sürülmektedir (Gibson, 2012, s. 442-460). Bu teori, duygusal tarzda yiyen obez kişilerin duyguları hakkında farkındalıklarının olmadığını ve duygulanımı tanıma becerilerinin bulunmadığını öne sürmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8). 1950'lerin başında bunun nedeninin erken çocuklukta öğrenilen, içsel uyarılma ve açlık arasındaki karışıklıktan kaynaklandığı söylenmiştir. Bu içsel durumdaki yanlış

yorumlamanın bazı kişilerdeki obezite gelişiminde primer faktör olabileceği öne sürülmüştür (Hawks ve diğerleri, 2003, s. 30-33).

Dışsal Teori: Bu teori de içsel uyaranlara, açlık ya da tokluğa bakılmaksızın besinlerle ilişkili uyaranlara yanıt olarak yemeğe odaklanılmıştır (Katsounari ve Zeeni, 2012, s. 507-512). Bazı kişilerin besinle ilişkili dışsal uyaranlara (besini görme gibi), içsel açlık ve tokluk durumlarına göre daha çok duyarlılığı vardır (Ouwens ve diğerleri, 2003, s. 291-298). Burada besinin tadı, görünüşü gibi dışsal uyaranların çeşitliliğine yanıt olarak yemek yeme durumu vardır (Snoek ve diğerleri, 2013, s. 81-87).

Her iki teori de (dışsal ve psikosomatik teori), kişilerin yemek için kendi içsel uyaranlarını yanlış algıladığı ve obezite gelişimine katkı sağladığı faktörler olarak incelenmektedir (Katsounari ve Zeeni, 2012, s. 507-512).

Kısıtlama Teorisi: Diyet yapmak bireylerde ters etki yaparak aşırı yemeye yol açabilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8). Bu teori de güçlü duygularla karşılaşılınca diyetsel kısıtlamaya karşı düzenleyici yanıtların indüklenip, tokluk sinyallerine duyarlılığın azaldığına ve engellemenin ortadan kalkarak kişi de aşırı yeme alışkanlıklarının gelişebileceğine odaklanılmıştır (Johnson ve diğerleri, 2012, s. 665-674, Fay ve Finlayson, 2011, s. 682-688). Diyet yapan kişiler tarafından az yemeğe karşı bilinç ortadan kalkınca aşırı yeme gözlenmektedir (Barrada ve diğerleri, 2016, s. 503-509).

Kaçış Teorisi: Son teori olumsuz farkındalık yaratan ortamlardan bir kaçış mekanizması olarak kullanılan kaçış teorisidir (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8). Bu teoride kişi dikkatini olumsuz benlik değerlendirmesinden uzaklaştırarak, besinler gibi uyarıcı ortama itmektedir (Wallis ve Hetherington, 2009, s. 355-362). Benliği tehdit eden bir bilgi ile karşılaşıldığında duygusal yiyiciler olumsuz duygulardan kaçmaya yönelir. Bireyler bu farkındalıktan kaçışı, aşırı yeme ile sonuçlanan dış uyaranlara dikkatlerini yönelterek yapmaktadırlar (Sevinçer ve Konuk, 2013, s. 171-8).

Pozitif duygular negatif duygularla karşılaştırılırsa besin tüketiminin tetikleyicisi olarak daha az araştırılmıştır. Ayrıca pozitif duyguların yemeyi nasıl

etkilediğine dair olan ampirik kanıtlar tutarsızdır. Pozitif etkinin neden besin alımını artırdığı bir çok faktörle açıklanabilir. İlk olarak, olumlu duygular öğrenme mekanizması aracılığıyla aşırı yeme ile ilişkilendirilmiştir. Burada genelde doğum günü ve düğün gibi özel kutlamalarda kültürlerarası yemek yeme, pozitif duygularla birlikte öne çıkmaktadır. Sonuçta da pozitif duygularla yemek yeme birbiriyle içiçe geçmiş bir duruma gelebilmektedir (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7).

İkincisi ise sosyalleşmenin ve yemek yemenin sıkı sıkıya bağlantılı hale gelmesiyle açıklanabilir (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7). Yemek yenilen ortam besinlerin yenmesiyle ilişkilidir. Bu öğünler, kişinin besin tüketimini izlemesini ve izleme motivasyonunu azaltmaktadır (Wansink, 2004, s. 455-79). Aile ve arkadaşlarla birlikte yenen yemekte, zamanın uzaması ve bu kişilerin rahatlamaya yardımcı olmalarıyla birlikte, miktarın arttığı görülmüştür (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7, Wansink, 2004, s. 455-79).

Üçüncüsü, duyguların insanları, çevredeki hedefle ilgili özellikler için yönlendirdiğidir. Pozitif duygular kişiye çevrenin tehlikesiz ve güvenli olduğu hissini vermektedir. Böylece dikkat potansiyel ödül tarafına doğru sapabilmektedir. Yeme durumunda, kişi diyete uyma gibi uzun süreli hedeften ziyade kısa süreli, hedonik besinlerden zevk almaya odaklanabilir. Sonuçta bu değerlendirme, kişilerin yüksek derecede pozitif duygular içerisinde oldukları zaman alkol alımı, ilaç kullanımı ve aşırı yeme gibi riskli davranışlar içerisinde bulunmalarını gösteren çalışmaları doğrulamaktadır (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7). Dinc ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada pozitif duyguların alkol tüketimi için risk faktörü olduğu bulunmuştur (Dinc ve Cooper, 2015, s. 17-21).

Dördüncü sonuç, katılımcıların özellikle olumlu duygudurum içerisinde oldukları zaman hedonik besinleri (zevk veren, hazsal yiyecekleri) yemekten hoşlandıklarını gösteren araştırmalarla ilişkilidir (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7). Mutlu kişiler kendilerini ödüllendirmek için özellikle alışılmış bir besin ararlar (Gardner ve diğerleri, 2014, s. 320-335). Örneğin; Yapılan bir çalışmada neşeliyken yenilen çikolata miktarı ve çikolatadan alınan keyif önemli derecede daha yüksek bulunmuştur (Macht ve diğerleri, 2002, s. 147-158). Sonuç olarak, olumlu duygu durumunda cazip gelen besinlere maruz bırakıldığında kişinin yemeden aldığı zevk

artabilir ve bu daha fazla yemesine neden olabilir. Böylece olumlu duyguların besin alımını tetiklediğine dair birkaç teoriksel bulgu bulunmaktadır (Evers ve diğerleri, 2013, s. 1-7).

2.1.2. Duygusal Yemenin Fizyolojik Mekanizmaları

Sıkıntı, üzüntü gibi duygular gastrik motilitenin inhibisyonu ve kana şekerin verilmesi gibi fizyolojik yanıtlarla ilişkilidir. Bu durum tokluk fizyolojisiyle benzer olup üzüntü ve stresin genelde yemek yemeyi azaltarak kilo kaybına nasıl neden olabileceğini açıklayabilmektedir. Duygusal aşırı yemeye karşıt modeller, hipotalamik pituar adrenal aksında (HPA-aksı) stres reaktivitesindeki değişikliklerle ilişkilidir (van Strien ve diğerleri, 2014, s. 124-133). Kronik stres, HPA-aksındaki hiperaktivite ile serotonin turnoverini azaltmaktadır (Firk ve Markus, 2009, s. 266-271).

Olumsuz duygu ya da sıkıntı durumunda HPA aksındaki hiperaktivite, gastrik motilitenin azalması ve kana şekerin salınmasını kapsamaktadır. Böylece açlık hissi bastırılmaktadır. Buna rağmen duygusal yiyicilerde strese alışılmadık türden yanıtlar verilmektedir (van strien ve diğerleri, 2012, s. 277-284). Bu konudaki mekanizmalar henüz net olmayıp bu konuda genelde yemenin duygudurumunu ortadan kaldırmayı amaçladığı, besin öğesine dayalı fizyolojik değişiklikler öne sürülmüştür. Bunlardan biri, yüksek yağ ve karbonhidrat içeren besinlerin hayvan çalışmalarında HPA-aksı aktivitesini azaltarak strese yanıtı azalttığıdır (Macht, 2008, s. 1-11). Serotonin, sadece açlık, uyku ve ağrı ile ilgili değil özellikle duygu durumuyla da ilişkili önemli bir nörotransmitterdir (Emotion, 2011, s. 287). Ayrıca karbonhidrattan zengin bir besin stresin azaltılmasına neden olmuş ve bu da besinin beyin serotonin seviyelerini artırarak yaptığı şeklinde açıklanmıştır (Macht, 2008, s. 1-11). Böylece karbonhidrattan zengin bir öğün depresif duygu durumunun azaltılmasına neden olabilmektedir (Emotion, 2011, s. 287). Bununla birlikte öğünde küçük oranlarda protein olması kan-beyin bariyerindeki triptofan geçişini artırıp, beyindeki serotoninin artmasına da neden olabilmektedir (Macht, 2008, s. 1-11).

Bunlara ek olarak stres geliştiği zaman kişilerde ghrelin düzeylerinin yükselmesine ve dolayısıyla da dopamin salınımına yol açarak besin ödül sisteminin aktivasyonuna neden olabilmektedir (Perelló ve Zigman, 2012, s. 347-353). Beyin

ödül sisteminde de dopamin besinin arzulanmasına ve sonuçta da besin alımına neden olabilmektedir (Volkow ve diğerleri, 2011, s. 37-46).

2.2. Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları, oluşma nedenleri karmaşık olan, uzun süre ve terapötik güçlüklerle devam eden ciddi rahatsızlıklardır (Oral ve Şahin, 2008, s. 37-48). Yeme bozuklukları, tüm toplumlarda sık görülmekte olup genelde erken ergenlik döneminde başlayıp yetişkinlik döneminde de devam etmektedir (Altınyazar ve Maner, 2014, s. 84-88). Bu hastalıklar, kişinin dış görünüşü ve vücut ağırlığı ile aşırı ilgilendiği, daha ince olmak isteğinin ön planda olduğu ve bu amaca yönelik davranışlarının sağlığını tehdit edecek boyutlarda değiştiği rahatsızlıklardır (Alanter ve Maner, 2008, s. 97-104).

DSM IV yeme bozukluklarını, anoreksiya nervoza (AN), bulimiya nervoza (BN) ve başka türlü adlandırılamayan yeme bozuklukları (BTA-YB) olarak üç gruba ayırmaktadır. Tıkanırcasına yeme bozukluğu (TYB), BTA-YB içerisinde yer almaktadır (Stice ve diğerleri, 2012, s. 845-855).

Yeme bozuklukları arasında anoreksiya nervoza (AN) ve bulimiya nervoza (BN) yaygın olup DSM V diğer kliniksel yeme bozukluklarını tıkanırcasına yeme bozukluğu, pika, kaçıngan\kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğu, ruminasyon (geri çıkarma-geviş getirme) bozukluğu ve tanımlanmış diğer bir yeme bozukluğu ile tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu olarak ele almıştır (Mishra ve diğerleri, 2017, s. 91-100; Varlık Özsoy, 2017, s. 255-266).

Yeme bozuklukları, çok yönlü, kompleks bozukluklar olup kültürel baskı, aile ilişkilerinde sorunlar, cinsel taciz gibi psikolojik, biyolojik ve sosyokültürel nedenler sonucu oluşabilmektedir (Wagener ve Much, 2010, s. 203-212; Alanter ve Maner, 2008, s. 97-104). Genellikle geç adolesan ve genç yetişkin kadınlarda oluşmaktadır (Mishra ve diğerleri, 2017, s. 91-100).

Bu bozukluklarda, özellikle aşırı kusma ya da laksatif ve diüretik kullanımı sonucu elektrolit dengesizlikler, hipokalemi gelişebilmektedir. Yeme bozuklukları uzun süreçte iskelet sistemi, üreme sistemi ve beyini etkileyebilmektedir. Diş

problemleri, büyüme geriliği, osteoporoz da uzun dönemki süreçte yaşanabilecek problemlerdendir (Treasure ve diğerleri, 2010, s. 583-93).

2.2.1. Yeme Bozukluklarının Nedenleri

Biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörler, yeme bozukluklarına zemin hazırlayan, bu hastalıkları tetikleyen ve sürdüren faktörlerdir (Lewis ve Nicholls, 2016, s. 519-526). Olumsuz düşünceler ve varsayımların anlaşılması yeme bozukluklarını anlamak için gereklidir (Oral ve Şahin, 2008, s. 37-48). Diyet yapmak ve diğer kısıtlayıcı nedenler yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Johnson ve Wardle, 2005, s. 119-123). Bazı gelişmiş ülkelerde, diyet ve kilo kontrol uygulamalarına teşvik edilerek zayıflığa aşırı değer verilmektedir. Obezitenin kötü olarak gösterilip, zayıflığın idealleştirilmesi; kişilerin lezzetli yiyeceklere kolayca ulaşıp gizlice yiyebilmesi, iştahın kontrol edilmesindeki istikrarın bozulmasına neden olabilmektedir (Treasure ve diğerleri, 2010, s. 583-93). Yeme bozukluğu olan kişiler, yemek yeme ve kilo alma üzerine yoğun endişe yaşadıklarından dolayı yemeyle ilişkili çeşitli davranışlar geliştirmektedirler (Varlık Özsoy, 2017, s. 255-266).

Genetik etmenler, tüm yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir etkendir (Erbay ve Seçkin, 2016, s. 473-477). Cinsiyetin kadın olması en etkili risk faktörüdür. Cinsiyet ayrımı, tıkanırcasına yeme ve prepubertal anoreksiya nervozada daha az belirgindir. Aile ve ikiz çalışmaları, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluklarının kompleks genetik hastalıklar olduğunu ve her bir bozukluk için tahmini kalıtsallığın %50 ile %83 arasında olduğunu öne sürmektedir. Doğumla ilişkili perinatal komplikasyonlar (sefalohematoma gibi) ve prematüre doğum yeme bozukluklarının gelişme riskini artırmaktadır (Treasure ve diğerleri, 2010, s. 583-93).

Bireylerin vücut şekilleri üzerine olan negatif karşılaştırmalar, benlik saygısında azalmaya katkıda bulunmaktadır. Besin, kilo ve şekile odaklanan eleştiri ve alaylar özellikle yeme bozuklukları gelişim riskini artırmaktadır. İştahın merkezi kontrol karakterizasyonu, yeme bozukluklarını anlamamızı artırabilmektedir (Treasure ve diğerleri, 2010, s. 583-93). Homeostatik sistemdeki değişiklikler yeme bozukluklarının oluşumunda ve sürdürülmesinde rol almaktadır (Treasure ve

diğerleri, 2010, s. 583-93; Erbay ve Seçkin, 2016, s. 473-477). Aynı zamanda yeme bozuklukları nedeniyle oluşan açlık beyin üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Erbay ve Seçkin, 2016, s. 473-477).

2.2.2. Anoreksiya Nervoza

Klinik uygulamada en yaygın görülen yeme bozukluklarından biri anoreksiya nevrozadır (Erzegovesi ve Bellodi, 2016, s. 304-309). Anoreksiya, fiziksel ve psikososyal morbidite ve artmış mortalite riski ile ilişkili bir sağlık problemidir (Ghoch ve diğerleri, 2014, s. 3895-3912). Her yaş, cinsiyet, ırk ve etnik kökenden kişiyi etkileyebilir; ancak özellikle adolesan kız çocukları ve genç kadınlar risk altındadır (Zipfel ve diğerleri, 2015, s. 1099-1111).

Anoreksiya nervoza, kalori kısıtlaması ya da aşırı egzersiz, obez olma korkusu, vücut ağırlığı\şeklinden rahatsız olma ya da vücut ağırlığı düşüklüğünün reddedilmesi ve amenore (kadınlarda) ile karakterizedir (Stice ve diğerleri, 2012, s. 845-855). Bu bozukluk kilo alımından korkma ve vücudun şeklinden rahatsızlık duyma ile karakterizedir ve bu da kişiyi diyette kısıtlama veya aşırı fiziksel aktivite yapma gibi diğer kilo verme davranışlarına itmektedir (Zipfel ve diğerleri, 2015, s. 1099-1111). Temel özelliği, gereksinimle ilişkili enerji alımının kısıtlanması ve dolayısıyla da vücut ağırlığı ile vücut yağının düşmesidir (Ghoch ve diğerleri, 2014, s. 3895-3912). Bu kişilerde bilişsel ve duygusal fonksiyon bozukluğu görülebilmektedir (Zipfel ve diğerleri, 2015, s. 1099-1111).

Anoreksiyanın iki formu vardır. Birincisi kısıtlayıcı tiptir ve bu kişiler besin alımını kısıtlar ve\veya aşırı egzersiz yaparlar. İkinci formu da tıkınan\çıkaran tiptir. Bu kişilerde, oluşan aşırı yeme sonrası kalori alımını azaltmak için çıkarma (kusma) gerçekleşir. Boşaltma, aşırı egzersiz, laksatif ya da diüretik kullanma, kusma veya açlık şeklinde olabilir. (Clarke ve diğerleri, 2012, s. 181-188; Herpertz-Dahlmann, 2008, s. 31-47).

Anoreksiya nervozalı bireylerin dörtte üçünde duygu durum bozuklukları, yaygın olarak da majör depresif bozukluk rapor edilmiştir (Zipfel ve diğerleri, 2015, s. 1099-1111). Yeme bozukluklarının ciddi medikal komplikasyonlarla sonuçlandığı bilinmektedir. Bu komplikasyonlar genelde anorektik bireylerde açlık nedeniyle ağır olup bulimik kişilerde de görülebilmektedir (Mitchell ve Crow, 2006, s. 438-443).

Anorektik kişilerde bilişsel bozukluk, diş çürükleri, amenore (kadınlarda), hipotiroidizm, depresyon, konstipasyon, anemi, bakteriyel enfeksiyonlar, kemik kırıkları gibi çeşitli organ sistemlerine ait komplikasyonlar görülebilmektedir (Zipfel ve diğerleri, 2015, s. 1099-1111).

2.2.3. Bulimiya Nervoza

Yeme bozukluklarının bir çeşidi de aşırı yeme ve kusma ile karakterize olan bulimiya nervozadır (Ham ve diğerleri, 2015, s. 147-150). Toplumda genelde %1 oranında ve daha çok genç kız ve kadınlarda görülmektedir (Aytaç ve Hocaoğlu, 2016, s. 158-63; Peschel ve diğerleri, 2016, s. 78-97). Bulimiya nevroza, kilo kaybıyla ilişkili olan veya olmayan besin kısıtlamasından bir süre sonra ortaya çıkmaktadır (Kaye, 2008, s. 121-135).

Bulimiya nervoza, tıkanırcasına yeme dönemleriyle kusma, laksatif ve diüretik kullanma, yememe veya aşırı spor yapma gibi telafi edici davranışların üç ay içinde haftada en az bir kez olmasıyla karakterize bir hastalıktır (Ham ve diğerleri, 2015, s. 147-150; Stice ve diğerleri, 2012, s. 845-855). Kişi çoğunlukla kendini görünüm ve vücut ağırlığıyla değerlendirip yargılamaktadır. Bu hastalığın ciddiyeti bulimiklerin davranışlarında ısrarcı olmalarındandır (Ham ve diğerleri, 2015, s. 147-150).

Bulimiya nervoza, çıkaran tip ve çıkarma olmayan tip olarak ikiye ayrılmaktadır. Çıkaran tip de düzenli olarak kişinin kendisinin yol açtığı kusma ya da laksatif, diüretik kullanımı olmaktadır. Çıkarma olmayan tip de ise kişi yemek yememe (oruç tutma) ya da aşırı egzersiz yapma gibi dengeleyici davranışlarda bulunmakta, kusma olmamaktadır (Alphan ve diğerleri, 2013, s. 311).

Bulimiya nervozanın kronikliği kısmen çarpıcıdır; çünkü bulimik davranışlar, diş minesinin kaybı, mide yırtılması, sıvı ve elektrolit anormallikleri, obezite gibi bir dizi sağlık problemi riskini artırmaktadır. Bu kişiler, depresyon, sürekli besinleri düşünme, panik bozukluğu ya da fobilere eğilimli olup bunlarla mücadele etmektedirler (Pearson ve diğerleri, 2014, s. 852-864).

2.2.4. Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

Aynı zaman dilimi ve aynı koşullarda bir kişinin yiyebileceğinden çok daha fazlasını kısa sürede tüketip yemek yeme davranışını dizginleyemediği ve aşırı miktarda yeme davranışının tekrarlandığı bir yeme bozukluğudur (Turan ve diğerleri, 2015, s. 419-435; Kittel ve diğerleri, 2015, s. 535-554). Yemek sırasında kişi yediği miktarı kontrol edemeyip yemek yemeyi durduramaz ve kontrolünü kaybeder (Yücel, 2009, s. 39-44). Bulimiya nervozadan ayırt edici özelliği kusma, idrar söktürücü ilaç kullanma, aşırı spor yapma gibi tedbirlerin alınmamasıdır (Turan ve diğerleri, 2015, s. 419-435). Tıkanırcasına yeme bozukluğu, bozulmuş yaşam kalitesi ve kiloluluk\obezite ile önemli derecede ilişkilidir (Kittel ve diğerleri, 2015, s. 535-554). Bu bozukluğa sahip bir çok kişi obezdir (Citrome, 2015, s. 44-51).

TYB'si olan kişiler, sık sık diyet yaptıklarına, kilo kontrol programlarına katıldıklarına ve ailelerinde de obezite olduğuna dair öyküye sahiptirler (Varlık Özsoy, 2017, s. 255-266). Obezite\kiloluluk ile oluşan diyabet ve metabolik sendrom gibi fiziksel komorbiditelerin yanında bu rahatsızlık psikiyatrik bozukluklarla da bağlantılıdır. Bu kişilerde yaşam boyu duygu durum ve anksiyete bozukluğu sıklıkla bulunmaktadır (Davis, 2015, s. 522-529). Duygu düzenleme süreçleri ve olumsuz duygu durum özellikle tıkanırcasına yeme bozukluğunun gelişimi ve sürekliliğinde önemli rol oynamaktadır (Zeeck ve diğerleri, 2011, s. 426-437). Aynı zamanda aşırı yeme ataklarının başlaması ile olumsuz duygu durum arasında önemli bir ilişki bulunmuştur (Robinson, 2013, s. 93-105). AN ile ortak yanı her iki hastalıkta da beden algısında bozulma olması ve ergenlikte vücudun gelişimini kabul etmede zorluk yaşama gibi çatışmaların bulunmasıdır. Ayrıca bu kişilerde dürtüsellik ve bağımlılık gibi kişilik özelliklerine daha sık rastlanmaktadır (Turan ve diğerleri, 2015, s. 419-435).

2.3. Obezite

Obezite, dünya çapında artan ve önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen bir rahatsızlıktır (Eamworawuthikul ve diğerleri, 2017, s. 65-81). Obezite, enerji alımının enerji harcamasından fazla olması nedeniyle adiposit ya da vücut yağında aşırı birikim olmasıdır. Enerji alımındaki günlük küçük miktardaki artış bile önemli kilo kazanımlarına neden olabilmektedir. Örneğin; günlük fazladan alınan 100 kkal

12 ayda yaklaşık 5 kg yağ kazanımına neden olacaktır. Obezitenin gelişimi genetik ve çevresel kompleks etkileşimlere bağlıdır. Genelde genç yaştaki ağır obezite, enerji dengesini etkileyen majör genlerden etkilenirken; geç başlangıçlı obezite de çevreden etkilenme olasılığı daha yüksek olmaktadır (Baqai ve Wilding, 2015, s. 73-76). Obezitenin değerlendirilmesi amacıyla BKI (Beden Kütle İndeksi) kullanılmaktadır (Baysal ve diğerleri, 2011, s. 108). BKI'nin >30 kg\m² olması obezite, >25 kg\m² olması da hafif şişmanlık\kiloluluk olarak tanımlanmaktadır; fakat vücut yağının sağlığa zarar verecek şekilde birikmesi patofizyolojik olarak düşünülebilmektedir (Baqai ve Wilding, 2015, s. 73-76).

Kilo almaya duyarlılık, genetik, fizyolojik ve psikolojik gibi çeşitli nedenlerle olabilmektedir (Barrada ve diğerleri, 2016, s. 503-509). Besinsel çevrede değişiklik obezite de artışa neden olmuştur (Johnson ve diğerleri, 2012, s. 665-674). Genetik, çevresel, endokrin hastalık, ilaç, yeme bozukluğu ve psikiyatrik gibi nedenlerle obezite gelişebilmektedir. Obezitenin altında yatan yaygın problem, aşırı yeme ataklarının olduğu bulimiya nervozadır. Psikolojik strese yanıt olarak da bazen istemli şekilde aşırı yeme oluşabilmektedir (Wilding, 2011, s. 6-10).

Obezite, insülin direnci, tip-II diabetes mellitus, ateroskleroz, kardiyovasküler hastalıklar, nörodejenerasyon, artrit ve osteoporoz, gut, uyku apne sendromu, kanser, psikiyatrik hastalıklar gibi bir çok patolojik duruma neden olabilmektedir (Eamworawuthikul ve diğerleri, 2017, s. 65-81; Yetkin ve Çimen, 2010, s. 68-77).

2.3.1. Yeme Davranışları ve Obezite

Besin alımı sadece metabolik ihtiyaçlarla düzenlenmemektedir (Cardi ve diğerleri, 2015, s. 299-309). Kişinin yeme motivasyonu, miktarı, sıklığı ve besin seçiminde onun psikolojik ihtiyaçlarının da etkisi vardır. İnsanın yeme davranışı, duygularla ilişkili olup, besinlerle ve vücuduyla ilgili düşünceleri ile sosyal ve fiziksel çevreden etkilenebilmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008, s. 290-301).

Psikolojik faktörler obezitenin gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Lazarevich ve diğerleri, 2016, s. 639-644). Psikolojik stres, besin alımının artması, duygusal yeme, aşırı yeme, iştah regülasyonunun azalmasına katkı da bulunabilmektedir (Diggins ve diğerleri, 2015, s. 188-192). Bunun yanında obezite

de depresyon, anksiyete, duygusal yeme ve aşırı yemeye eşlik eden sağlık problemidir (Lazarevich ve diğerleri, 2016, s. 639-644). Duygusal yeme, genelde depresif hisler gibi olumsuz duygulara karşı aşırı yeme olarak ifade edilmektedir (van Strien ve diğerleri, 2016, s. 500-508). Duygusal yemenin bireylerde aşırı olması da kilo alımı ve obeziteye neden olacaktır (van Strien ve diğerleri, 2012, s. 277-284). 2017 yılında Antoniou ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada depresyon ve duygusal yeme arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (r:0.38, p<0.001). Ayrıca duygusal yeme ve BKI arasında da pozitif korelasyon bulunmuştur (r:0.45, p<0.001) (Antoniou ve diğerleri, 2017, s. 55-60).

Duygusal yeme artan stres dönemlerinde yüksek şeker ve yağlı besinlerin tüketimiyle ilişkilidir. Psikosomatik teoriye göre kişiler negatif duygulara eşlik eden psikolojik durumla açlığı ayırt edememektedirler (Diggins ve diğerleri, 2015, s. 188-192). Bu teoriye göre obezitenin temel nedeni de anksiyeteyi azaltmak için duygusal yemeden dolayı oluşan hiperfajidir (Gibson, 2012, s. 442-460). Özellikle aile, arkadaşlarla beraber yenen yemek olumlu eski hatıraların hatırlanmasına, böylece de duygusal sıcaklık ve güvenin oluşmasına neden olmaktadır. Diğer bir bağlantı da yakın ilişkide olduğumuz kişilerle yenen yemek de o ilk olumlu deneyimlerin yine aynı besin yendiğinde hatırlanmasına neden olabileceğidir (Jaremka ve diğerleri, 2017, s. 124-132). Olumlu duyguların yeme motivasyonunu ve yemekten alınan keyfi artırdığı söylenirken olumsuz duyguların bunların tam tersi etki yaptığı söylenmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008, s. 290-301). Macht ve arkadaşlarının 2004 yılında yapmış oldukları çalışmada katılımcıların olumlu durumlardaki yeme durumları olumsuz durumlara göre daha çok olmuştur (Macht ve diğerleri, 2004, s. 11-21).

Obezite, düzensiz beslenme ve yeme bozuklukları, adolesanlarda yüksek oranda görülmeleri ve ciddi fiziksel ve psikolojik sonuçlardan dolayı majör halk sağlığı sorunudur (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2006, s. 559-568). Kişiler, kilolarıyla ilişkili olarak alay edilmesi sonucu kısıtlayıcı davranışlar gibi bozulmuş yeme davranışları gösterebilmektedirler (Haines ve Neumark-Sztainer, 2006, s. 770-782). Obezite ve BN'nin ağırlıktan memnuniyetsizlikle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulursa obezite ve daha ince olma isteğinin etkileşimi mümkündür (Day ve diğerleri, 2009, s. 96-100). Yeme bozukluklarındaki psikolojik sorunları açığa

çıkarmaya çalışan terapilerde yoğun olarak vücut ağırlığı, vücut şekli ve yemek yeme ile ilgili düşünce ve inançlara yoğunlaşılmıştır (Oral ve Şahin, 2008, s. 37-48). Çocukluk ya da anne-babadaki obezite, bulimiya nervoza gelişimi için spesifik bir risk faktörü olarak gösterilmiştir (Hill, 2007, s. 151-155). Kilo kazanımı ve obezite de aşırı yeme ile birlikte diyet yapılması görülebilmekte olup, obez kişilerde ve yeme bozukluğu olan özellikle BN ve TYB'li bireylerde sıklıkla görülmektedir (Day ve diğerleri, 2009, s. 96-100).

Tıkanırcasına yeme bozukluğu ve gece yeme sendromu aşırı kilolu ve obez bireylerde yaygındır (Hymowitz ve diğreleri, 2017, s. 27-32). TYB ile obezite arasında kuvvetli bir ilişki vardır (Udo ve diğerleri, 2016, s. 46-52). TYB'ye sahip kişilerin yarısı öncelikle diyete devamsızlıkla aşırı yemeye başlamaktadırlar (de Zwaan, 2001, s. S51-S55). Korku, anksiyete, öfke ve suçluluk gibi faktörlerle besinler arasında olan karmaşık ilişkiden dolayı yeme bozukluğuna sahip bireyler, yemek yemekle ilgili yetersiz ve kötü davranışlarda bulunmaktadırlar (Alvarenga ve diğerleri, 2014, s. 99-104). Stres, obezitenin başlangıcında ve devamında olduğu gibi TYB'nin de etiyolojisinde yer almaktadır (Klatzkin ve diğerleri, 2015, s. 20-27). Negatif duygusal stres (depresyon, anksiyete gibi), sosyal durumlar ve öğün tipi TYB'de aşırı yeme ataklarını tetikleyebilmektedir (de Zwaan, 2001, s. S51-S55).

3. BİREYLER VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan Beslenme ve Diyetetik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik, Dil ve Konuşma Terapisi, Ebelik, Ergoterapi, Acil Yardım ve Afet Yönetimi, Odyoloji, Sağlık Yönetimi ve Çocuk Gelişimi bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Örneklem hesabı için güven aralığı %95 ve hata oranı da %5 olarak belirlenmiştir. Buna göre 1686 kişi üzerinden toplam 351 kişilik bir örnekleme ulaşılması gereği hesaplanmıştır. Bu örneklem, tüm anabilim dallarındaki öğrenci nüfuslarına orantılı olarak dağıtılmıştır. Bu basamakta sistematik örnekleme yöntemi uygulanmıştır.

3.2. Araştırma Genel Planı

Araştırmaya katılan tüm bireylerden anket formundaki genel ve ilgili bilgiler, "Teke Tek Bireysel Görüşme Tekniği" ile elde edilmiştir. Bireylerin duygusal yeme durumlarında “Duygusal İştah Anketi”, anormal yeme tutumlarında “Yeme Tutum Testi” ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde de “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. Öğrencilerin besin tüketim örüntüleri “24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi Yöntemi” ile alınarak saptanmıştır. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından hazırlanan “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar” kitabının dördüncü baskısı öğrencilerin besin tüketim kayıtları alınırken kullanılmıştır. Bu verilerden, bireylerin diyet örüntüleri belirlenmiştir. Antropometrik ölçümler için (boy uzunluğu, beden kütle indeksi, bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranı) esnemeyen mezura ve vücut ağırlığı için de HAMİDİ marka taşınabilir tartı kullanılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.3.1. Besin Tüketim Durumunun Saptanması

Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşayıp ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Bu doğrultuda yaşam boyunca tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin

yükseltilip, sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesi amaçlanmalıdır. Bireyin beslenme durumunun saptanması, besin öğeleri gereksinmesinin ne kadarını karşıladığının bir göstergesidir (Pekcan, 2012, s. 7). Bireylerin beslenme durumunun saptanması için "24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı" kullanılmıştır. Bu yöntem beslenme durumunun saptanmasında sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Pekcan, 2012, s. 9). Kişilere son 24 saat içinde tüketilen tüm besinler ve içecekler sorulmuştur. Besinlerin porsiyon ölçülerinin belirlenmesi için "Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar" kitabı kullanılmıştır. Tüketilen besinlerin enerji ve besin öğesi değerlerinin hesaplanması için ise bilgisayar destekli beslenme programı "Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS)" öğrenci versiyonu kullanılmıştır. Bireylerin enerji ve besin öğesi alımlarının yeterliliği, "Türkiye İçin Önerilen Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Güvenilir Alım Düzeyleri" ile "Günlük Diyet Alım Referansı (DRI)" ya göre değerlendirilmiştir.

3.3.2. Antropometrik Ölçümler

Antropometrik ölçümler, büyüme ve vücut bileşiminin (vücut yağı ve yağsız vücut dokusunun) saptanabilmesi nedeniyle önemlidir. Antropometrik ölçümlerin sürekli ve düzenli olarak kullanılmasıyla bireyin beslenme durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilmektedir (Baysal, 2011, s. 99). Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, üst orta kol çevresi, baş çevresi, bel çevresi, kalça çevresi gibi ölçümler sıklıkla kullanılmaktadır (Pekcan, 2012, s. 13).

Vücut ağırlığı ve Boy Uzunluğu: Ağırlık; vücuttaki toplam yağ, kas, su ile kemiklerin toplamıdır (Pekcan, 2012, s. 13). Bu çalışmada bireylerin vücut ağırlığı taşınabilir tartı ile, boy uzunlukları da yalın ayakta dik dururken frankford düzlemi sağlandıktan sonra esnemeyen mezura ile ölçülmüştür.

Beden Kütle İndeksi (BKI): Beden kütle indeksi hem PEM hem de obezitenin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Baysal ve diğerleri, 2011, s. 108). Ölçülen boy uzunluğunun metre cinsinden karesi alınıp kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünerek hesaplanmaktadır (Pekcan, 2012, s. 16). Tablo 3.3.2.1.'de

WHO'nun 19 yaş ve üzeri bireyler için BKI değerleri gösterilmiştir (Pekcan, 2012, s. 17).

Tablo 3.3.2.1. 19 yaş ve üzeri bireyler için BKI değerleri (kg\m²)

BKI Değerleri (kg\m²)	**Sınıflama**
<16.0	Ağır düzeyde zayıflık
≥16.0 - <17.0	Orta düzeyde zayıflık
≥17.0 - <18.5	Hafif düzeyde zayıflık
≥18.5 – <24.9	Normal
≥25.0 - <29.9	Kilolu, toplu, hafif şişman
≥30.0 - <39.9	Şişman
≥40.0	Ağır düzeyde şişman

Bel ve Kalça Çevresi: Bel çevresinin tek başına ölçülmesi abdominal yağ miktarının belirlenmesini sağlamaktadır. Bu nedenle bel çevresinin ölçülmesi abdominal yağ miktarının saptanması için önemlidir (TBSA el kitabı, 2010, s. 50). Bel çevresi ölçümü, bireyin en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunup orta noktadan geçen çevre mezura ile ölçülerek yapılmaktadır. Kalça çevresi ölçümü, bireyin yan tarafında durulup en yüksek noktadan çevre ölçümü alınarak yapılmaktadır (Pekcan, 2012, s. 19). Cinsiyete göre bel çevresi değerleri tablo 3.3.2.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.3.2.2. Cinsiyete göre bel çevresi değerleri

	Risk	Yüksek Risk
Erkek	≥94 cm	≥102 cm
Kadın	≥80 cm	≥88 cm

Bel\Kalça Oranı: Yetişkinlerde bel\kalça oranı ve bel çevresinin kronik hastalıklarla ilişkisi vardır (Baysal, 2011, s. 116). Bireylerin bel\kalça oranları, bireyin bel çevresi değerinin (cm) kalça çevresi değerine (cm) bölünmesiyle elde edilmiştir. Bel\kalça oranı erkeklerde 1.0, kadınlarda da 0.8'in üzerine çıkmamalıdır. Bunun üzerine çıkması android şişmanlık ve obeziteye bağlı kronik hastalıkların görülmesi için risk göstergesidir (Pekcan, 2012, s. 19).

3.3.3. Duygusal İştah Anketi (DİA)

Geliebter ve Aversa, 2003 yılında, zayıftan fazla kiloluya kadar BKI aralıklarındaki kişilerin, hem olumlu hem olumsuz duygu ve durumlardaki yeme davranışlarını değerlendirmek için Duygusal İştah Anketi (DİA)'ni geliştirmiştirler (Geliebter ve Aversa, 2003, s. 341-347).

Nolan ve arkadaşları da 2010 yılında anketin güvenilirlik analizleri doğrultusunda iç tutarlılığını göstermişler; fakat geçerlik analizlerini tamamlamamışlardır. 2014 yılında ise Demirel ve arkadaşları tarafından anketin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve anket Türkiye örneklemi için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181).

DİA, negatif ve pozitif duygular (14 madde) ile negatif ve pozitif durumları (8 madde) içeren 22 maddeden oluşmaktadır (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319). Her madde 9'lu likert şeklinde, iştahı etkileme düzeyi 1-4 arası daha az, 5 aynı ve 6-9 arası daha çok olarak kabul edilip puanlandırılmaktadır (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319; Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181). Aynı zamanda her madde için bilmiyorum ve uygun değil seçenekleri de işaretlenebilmekte ve böyle bir durumda da bunlar puanlamaya dahil edilmemektedir (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319).

Ölçekte herhangi bir kesme puanı olmamakla birlikte, olumlu duygu ve durumların puanlarının toplanması ile olumlu duygusal iştah anketi skoru; olumsuz duygu ve durumların puanlarının toplanması ile de olumsuz duygusal iştah anketi puanı elde edilmektedir (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319; Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181).

3.3.4. Yeme Tutum Testi – 40 (YTT-40)

Yeme bozukluklarının ölçülmesi için kullanılan ölçeklerden biri de Yeme Tutum Testi, YTT-40'tır (Şanlier ve diğerleri, 2008, s. 641-645). YTT-40, 1979 yılında anoreksiya nervoza semptomlarını incelemek için geliştirilmiştir (Garner ve Garfinkel, 1979, 273-279). 1989 yılında Savaşır ve Erol tarafından türkçe versiyonuna çevrilip, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Savaşır ve Erol, 1989, s. 19-25). Yine 2000 yılında Elal ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Elal ve diğerleri, 2000, s. 46-50). Anket 40 sorudan oluşup 6'lı çoktan seçmeli bir ölçektir. Çoktan seçmeli maddeler, "daima",

“çok sık”, “sık sık”, “bazen”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” seçeneklerinden oluşmaktadır (Akdevelioglu ve Gümüs, 2010, s. 1187-1191). Ölçeğin hesaplanmasında 1., 18., 19., 23. ve 39. sorularında bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan olarak, diğer seçenekler de 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin diğer sorularında ise daima cevabı 3 puan, çok sık cevabı 2 puan, sık sık cevabı 1 puan ve diğer sorular da 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Anormal yeme tutum ve davranışları için elde edilen toplam puan her bir madde için verilen cevabın puanları toplamıdır (Aytin, 2014, s. 35). Her soru için elde edilen puanların toplanmasıyla minimum 0 puan elde edilebilirken maksimum 120 puan elde edilebilmektedir. Elde edilen puanın 30 ve üzeri olması yeme bozukluğu için risk oluşturmaktadır (Duran ve diğerleri, 2016, s. 6-12).

3.3.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Soru Kağıdı-Kısa Formu

Öğrencilerin fiziksel aktivite indekslerinin belirlenmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Soru Kağıdı-Kısa Formu (IPAQ – International Physical Activity Questionnaire Short Form) kullanılmıştır. Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Saglam ve diğerleri, 2010, 278-284). Kısa formu son yedi günü içermektedir. Anket yedi sorudan oluşmakta olup oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir. Ankette oturma puanı ayrı olarak hesaplanmaktadır. Dakika, gün ve MET değerinin (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılmasıyla “MET-dakika\hafta” skoru elde edilmektedir. Yürüme puanı için yürüme süresi (dakika) 3.3 MET ile çarpılmaktadır. Hesaplama için orta düzeyde şiddetli aktivitede 4 MET, şiddetli aktivite de ise 8 MET değeri kullanılmaktadır (Savcı ve diğerleri, 2006, 166-172). Toplam skor; yürüme, orta dereceli ve şiddetli aktiviteler için bulunan MET-dk\hafta puanları toplanarak elde edilmektedir (IPAQ, 2004). Sonuçta <600 MET-dk\hafta fiziksel olarak aktif olmayan, 600-3000 MET-dk\hafta fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve >3000 MET-dk\hafta fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Savcı ve diğerleri, 2006, 166-172).

IPAQ sonucunda sınıflandırılan üç fiziksel aktivite düzeyinin kategorik skorları aşağıdaki gibidir:

1- İnaktif: Hiçbir aktivite bildirilmemiş ya da bildirilen bazı aktiviteler kategori 2 ve 3 için yeterli değildir.
2- Minimal düzeyde aktif: En az 20 dk, 3 ya da daha fazla gün şiddetli fiziksel aktivite yapılması, 5 ya da daha fazla gün orta şiddetli fiziksel aktivite ya da her gün en az 30 dk yürüyüş yapılması, 5 ya da daha fazla gün haftada en az 600 MET-dk'yı karşılayacak şekilde yürüyüş, orta dereceli ya da şiddetli aktivite yapılması.
3- Sağlığı geliştirici yönde aktif: Haftada en az 1500 MET-dk'yı karşılacak şekilde en az 3 gün şiddetli aktivite yapılması ya da haftada en az 3000 MET-dk'yı karşılayacak şekilde 7 veya daha fazla gün yürüyüş, orta dereceli ya da şiddetli aktivite yapılması (IPAQ, 2004).

Soru kağıdının hesaplanması sırasında, "bilmiyorum\emin değilim" cevabını veren kişilerin hesaplamaları analizden çıkarılmalıdır. Yürüme, orta dereceli ve şiddetli aktiviteler için yanıtın ≥16 saat olması halinde veri değerlendirilmemelidir. Aynı zamanda yine her üç aktivite çeşidi için de sürenin en az 10 dakika olması gerekmektedir. 10 dakikanın altında olan yanıtlar sıfır olarak kabul edilmelidir (IPAQ, 2004).

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Nicel veriler için tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca ve minimum-maksimum değerler saptanmıştır. Nitel değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ise sayı ve yüzdeler olarak gösterilmiştir. Değişkenlerin parametrik test varsayımlarını sağlayıp sağlamadıkları Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk Normallik testleri uygulanarak kontrol edilmiştir. Buna göre, analizler için parametrik hipotez testleri uygulanmıştır. Sürekli verilerin çoklu gruplar arasında kıyaslanabilmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İstatistiksel önemlilik tespit edildiğinde, ikili kıyaslamalar için post hoc test olarak Tukey testi uygulanmıştır. İki bağımsız grup kıyaslamaları için İki Ortalama Arası Farkın Önemlilik testi (Student t test) uygulanmıştır. Kategorik değişkenlere ilişkin hipotez testlerinde Pearson Ki Kare ve Fisher'in kesin Ki Kare testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki olası ilişkilerin analizi amacıyla Pearson Korelasyon testi sonucunda ilişki katsayıları ve önemlilikleri belirlenmiştir.

Tüm çalışma için önemlilik düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi SPSS (Versiyon 18.0) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Tablo 4.1.1.'de çalışmaya katılan öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımları gösterilmektedir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin %18.5'ini Beslenme ve Diyetetik, %21.4'ünü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, %3.1'ini Sağlık Yönetimi, %1.4'ünü Dil ve Konuşma Terapisi, %0.3'ünü Gerontoloji, %1.1'ini Ergoterapi, %0.9'unu Ebelik, %7.1'ini Odyoloji, %0.3'ünü Çocuk Gelişimi, %0.3'ünü Acil Yardım ve Afet Yönetimi, %45.6'sını da Hemşirelik Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 4.1.1. Bireylerin okunulan bölüme göre dağılımları

	Sayı	**%**
Beslenme ve Diyetetik	65	18.5
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	75	21.4
Sağlık Yönetimi	11	3.1
Dil ve Konuşma Terapisi	5	1.4
Gerontoloji	1	0.3
Ergoterapi	4	1.1
Ebelik	3	0.9
Odyoloji	25	7.1
Çocuk Gelişimi	1	0.3
Acil Yardım ve Afet Yönetimi	1	0.3
Hemşirelik	160	45.6
Toplam	**351**	**100.0**

Tablo 4.1.2.'de öğrencilerin sınıflara göre cinsiyet ve yaşanılan yerlerin dağılımı gösterilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %39.3'ü erkek, %60.7'si kızdır. Bu kişilerden birinci sınıfta okuyanların %40.3'ü erkek, %59.7'si kızdır. İkinci sınıfta okuyanların %42.7'si erkek, %57.3'ü kızdır. Üçüncü sınıfta okuyanların %41.5'i erkek, %58.5'i kızdır. Dördüncü sınıfta okuyanların %29.5'i erkek, %70.5'i kızdır. Her sınıfta okuyanların çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Öğrencilerin %28.5'i yurtta, %38.7'si evde arkadaşlarıyla, %5.1'i evde tek başına ve %27.6'sı da ailesiyle beraber yaşamaktadır. Birinci sınıf öğrencilerinin %34.9'u yurtta, %35.7'si evde arkadaşlarıyla ve %29.5'i de ailesiyle beraber yaşamaktadır. Birinci sınıf öğrencilerinden evde tek başına yaşayan kimse yoktur. İkinci sınıf öğrencilerinin %25.0'i yurtta, %45.8'i evde arkadaşlarıyla, %8.3'ü evde tek başına, %20.8'i ise aileyle beraber yaşamaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %27.7'si yurtta, %43.1'i evde arkadaşlarıyla, %9.2'si evde tek başına, %20.0'si ise ailesiyle beraber yaşamaktadır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %21.3'ü yurtta, %29.5'i evde arkadaşlarıyla, %6.6'sı evde tek başına, %42.6'sı da ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Birinci sınıfta yurtta yaşayan öğrencilerin oranı diğer sınıflara göre daha çok olduğu görülürken, İkinci ve üçüncü sınıfta evde arkadaşlarıyla, dördüncü sınıfta da ailesiyle beraber yaşayanların oranı daha fazladır. Bu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.2. Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı

	Birinci Sınıf		İkinci Sınıf		Üçüncü Sınıf		Dördüncü Sınıf		Toplam		p
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	
Cinsiyet											
Erkek	52	40.3	41	42.7	27	41.5	18	29.5	138	39.3	0.375
Kız	77	59.7	55	57.3	38	58.5	43	70.5	213	60.7	
Toplam	**129**	**100.0**	**96**	**100.0**	**65**	**100.0**	**61**	**100.0**	**351**	**100.0**	
Yaşanılan yer ve kişiler											
Yurtta	45	34.9	24	25.0	18	27.7	13	21.3	100	28.5	
Evde arkadaşlarıyla	46	35.7	44	45.8	28	43.1	18	29.5	136	38.7	0.002
Evde tek başına	0	0	8	8.3	6	9.2	4	6.6	18	5.1	
Ailesiyle birlikte	38	29.5	20	20.8	13	20.0	26	42.6	97	27.6	
Toplam	**129**	**100.0**	**96**	**100.0**	**65**	**100.0**	**61**	**100.0**	**351**	**100.0**	

Tablo 4.1.3'te bireylerin sınıf ve cinsiyetlere göre yaş ortalama, standart sapma, ortanca, alt-üst değerleri gösterilmektedir. Değerlere bakıldığında birinci sınıf öğrencilerinin yaşları 18.0-24.0 yıl arasında, ortalamaları da 19.7±1.0 yıldır. Yaşları ve ortalama değerlerine sırasıyla bakılacak olursa birinci sınıf erkek öğrencileri için 18.0-23.0 ve 19.8±1.0; birinci sınıf kız öğrenciler için 18.0-24.0 ve 19.6±1.0 yıl olduğu görülmektedir. Yine ikinci sınıf öğrencilerinin değerlerine bakıldığında yaşları 19.0-24.0 yıl arasında, ortalamaları da 20.7±1.1 yıldır. Yaşları ve ortalama değerlerine sırasıyla bakılacak olursa ikinci sınıf erkek öğrencileri için 19.0-24.0 ve 20.9±1.0 yıl; ikinci sınıf kız öğrencileri için 19.0-24.0 ve 20.6±1.1 yıl olduğu görülmektedir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin değerlerine bakıldığında yaşları 20.0-32.0 yıl arasında, ortalamaları da 23.1±1.9 yıldır. Yaşları ve ortalama değerlerine sırasıyla bakılacak olursa üçüncü sınıf erkek öğrencileri için 21.0-28.0 ve 23.1±1.5 yıl; üçüncü sınıf kız öğrenciler için ise 20.0-32.0 ve 23.1±2.1 yıl olduğu görülmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin değerlerine bakıldığında yaşları 21.0-32.0 yıl arasında değişirken, ortalamaları da 24.2±1.8 yıldır. Yaşları ve ortalama değerlerine sırasıyla bakılacak olursa dördüncü sınıf erkek öğrencileri için 21.0-27.0 ve 24.3±1.4 yıl; dördüncü sınıf kız öğrencileri için ise 22.0-32.0 ve 24.1±2.0 yıl olduğu görülmektedir. Bu değerler erkek ve kız öğrenciler için sırası ile 18.0-28.0 ve 18.0-32.0 yıl arasında değişirken yaş ortalamaları da 21.4±2.0 ve 21.4±2.3 yıldır. Bütün sınıflar arasındaki yaşlar istatistiksel olarak diğerlerinden farklıdır ($p<0.001$).

Tablo 4.1.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yaş ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri

Yaş (yıl)		Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	19.8±1.0	19.6±1.0	19.7±1.0	
	Ortanca	20.0	19.0	19.0	
	Alt-Üst	18.0-23.0	18.0-24.0	18.0-24.0	
p1		0.216			
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	20.9±1.0	20.6±1.1	20.7±1.1	
	Ortanca	21.0	20.0	20.0	
	Alt-Üst	19.0-24.0	19.0-24.0	19.0-24.0	
p1		0.245			
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	23.1±1.5	23.1±2.1	23.1±1.9	<0.001
	Ortanca	23.0	23.0	23.0	
	Alt-Üst	21.0-28.0	20.0-32.0	20.0-32.0	
p1		0.973			
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	24.3±1.4	24.1±2.0	24.2±1.8	
	Ortanca	24.0	24.0	24.0	
	Alt-Üst	21.0-27.0	22.0-32.0	21.0-32.0	
p1		0.746			
Toplam	**$\bar{x}$±S**	21.4±2.0	21.4±2.3		
	Ortanca	21.0	21.0		
	Alt-Üst	18.0-28.0	18.0-32.0		
p3		0.901			

Tablo 4.1.3.(a) Bireylerin sınıflar arasındaki yaş farklılıklarının anlamlılıkları

Sınıf	p
1 ve 2	0.000
1 ve 3	0.000
1 ve 4	0.000
2 ve 3	0.000
2 ve 4	0.000
3 ve 4	0.000

Tablo 4.1.4.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sağlık durumlarının dağılımı verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %14.2'sinin hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığı varken, %85.8'inin yoktur. Buna göre birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan erkek öğrenciler de hekim tarafından tanı konulmuş hastalıkların oranı sırasıyla %13.5, %7.3, %7.4 ve %5.6'dır. Kız öğrencilerin oranı ise sırasıyla %19.5, %16.4, %7.9 ve %23.3'tür. Birinci sınıf öğrencilerinin %82.9'unda herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. Birinci sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %3.3'ü şişmanlık, kalp-damar hastalığı, kanser, böbrek hastalığı, karaciğer\safra kesesi hastalığı, hipertiroidi, artrit\gut\romatizmal hastalık ve insülin direnci, %6.7'si diyabet, ülser\gastrit\reflü, anemi (B12, demir yet.), bağırsak hastalığı, %10.0'u hipertansiyon, %20.1'si alerji\astım, %16.7'si nörolojik\psikiyatrik hastalıklardır. Birinci sınıf erkek öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların en sık rastlananı %30 oranında hipertansiyon, alerji\astım iken kız öğrenciler de en sık %15.0 oranında alerji\astım ve nörolojik\psikiyatrik hastalıklar olduğu saptanmıştır. İkinci sınıf öğrencilerinin %87.5'inde herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %21.1'i ülser\gastrit\reflü, anemi (demir\B12), alerji\astım, %10.4'ü kanser, bağırsak hastalığı iken %5.3'ü ise karaciğer\safra kesesi hastalığı, nörolojik\psikiyatrik hastalık ve artrit\gut\romatizmal hastalıklardır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların en sık rastlananı %28.6 oranıyla ülser\gastrit\reflü ve alerji\astımdır iken kız öğrenciler de en sık %25.0 oranıyla anemi (demir\B12 yet.) hastalığı olduğu saptanmıştır. İkinci sınıf öğrencilerinin %87.5'inde herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %92.3'ünde herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. Üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %20.0'si şişmanlık, hipotiroidi, alerji\astım, nörolojik\psikiyatrik hastalık ve bel fıtığıdır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıklar %33.3'er oranında sadece hipotiroidi, alerji\astım ve nörolojik\psikiyatrik hastalıklardır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %82.0'sinde herhangi bir hastalık bulunmazken, %28.6 oranında anemi (demir\B12 yet.), %14.4 oranında hipotiroidi, alerji\astım, %7.1 oranında da kalp-damar hastalığı, hiperlipidemi, bağırsak hastalığı, akciğer\KOAH vb., nörolojik\psikiyatrik ve epistaksis olduğunu bildirmiştirler.

Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların sırasıyla %30.7 ve 28.6'sı en yüksek oranda anemi (demir\B12 yet.) olarak saptanmıştır. Öğrenciler tarafından bildirilen hastalıklardan en sık rastlananı %26.0 oranıyla alerji\astım hastalığıdır.

Tablo 4.1.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sağlık durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığı															
Yok	86.5	80.5	82.9	92.7	83.6	87.5	92.6	92.1	92.3	94.4	76.7	82.0	90.6	82.6	85.8
Var	13.5	19.5	17.1	7.3	16.4	12.5	7.4	7.9	7.7	5.6	23.3	18.0	9.4	17.4	14.2
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.373			0.185			1.000			0.150				
Hastalıklar															
Şişmanlık	-	5.0	3.3	-	-	-	-	-	20.0	-	-	-	7.7	2.7	4.0
Kalp-damar hastalığı	-	5.0	3.3	-	-	-	-	-	-	-	7.7	7.1	0.0	5.4	4.0
Hipertansiyon	30.0	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23.1	0.0	6.0
Hiperlipidemi	-			-	-	-	-	-	-	-	7.7	7.1	0.0	2.7	2.0
Diyabet	-	10.0	6.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	5.4	4.0
Ülser\gastrit\reflü	-	10.0	6.7	28.6	16.6	21.1	-	-	-	-	-	-	15.4	10.8	12.0
Kanser	-	5.0	3.3		16.6	10.4	-	-	-	-	-	-	0.0	8.1	6.0
Anemi (demir\B12 yet.)	-	10.0	6.7	14.3	25.0	21.1	-	-	-	-	30.7	28.6	7.7	24.3	20.0
Böbrek hastalığı	-	5.0	3.3				-	-	-	-	-	-	0.0	2.7	2.0
Bağırsak has.	-	10.0	6.7	14.3	8.4	10.4	-	-	-	-	7.7	7.1	7.7	10.8	10.0
Karaciğer\safra kesesi has.	10.0	-	3.3		8.4	5.3	-	-	-	-	-	-	7.7	2.7	4.0
Hipotiroidi				-	-	-	33.3	33.3	20.0	-	15.4	14.4	0.0	8.1	6.0
Hipertiroidi	10.0		3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.7	0.0	2.0
Akciğer, KOAH vb.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.7	7.1	0.0	2.7	2.0
Alerji\astım	30.0	15.0	20.1	28.6	16.6	21.1	33.3	33.3	20.0	-	15.4	14.4	38.5	21.6	26.0
Nörolojik\psikiyatrik	20.0	15.0	16.7		8.4	5.3	33.3	33.3	20.0	-	7.7	7.1	15.4	16.2	16.0
Artrit\gut\romatizmal has.	-	5.0	3.3	14.3		5.3	-	-	-	-	-	-	7.7	2.7	4.0
İnsulin direnci	-	5.0	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.7	0.0	2.0
Belfıtığı	-	-	-	-	-	-	-	-	20.0	-	-	-	0.0	2.7	2.0
Epistaksis	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-	7.1	7.7	0.0	2.0
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.5.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre tıbbi beslenme tedavisi uygulama durumlarının dağılımı gösterilmiştir. Değerlendirme sonuçlarına göre öğrencilerin %26.0'sı tıbbi beslenme tedavisi alırken, %74.0'ü almamaktadır. Buna göre birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf erkek öğrencilerinin bildirmiş oldukları tıbbi beslenme tedavilerininin oranları sırasıyla %14.3, %0.0, %50.0, %0.0 iken kız öğrencilerin sırasıyla %33.3, %33.3, %0.0 ve %30.0'dur. Birinci sınıf öğrencilerinin bildirmiş oldukları tıbbi beslenme tedavilerinin %33.3'ü zayıflama, diyabetik, %16.6'sı tuzsuz-sodyum kısıtlı ve yüksek posalıdır. Ayrıca birinci sınıf öğrencilerinin %72.7'si de tıbbi beslenme tedavisi uygulamamaktadır. İkinci sınıf erkek öğrencilerinden hiçbiri tıbbi beslenme tedavisi uygulamazken kız öğrencilerin bildirmiş olduğu tıbbi beslenme tedavilerinin %33.3'ü düşük yağ ve kolesterol, düşük yağ-kolesterol ve tuzsuz, laktozsuz tıbbi beslenme tedavisi uygulamaktadır. Üçüncü sınıf kız öğrencilerinden hiçbiri tıbbi beslenme tedavisi uygulamazken, erkek öğrencilerin bildirmiş olduğu tıbbi beslenme tedavilerinin %100.0'ü yüksek kalsiyumludur. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %80.0'i tıbbi beslenme tedavisi uygulamamaktadır. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerinden hiçbiri tıbbi beslenme tedavisi uygulamazken, kız öğrencilerin bildirmiş olduğu tıbbi beslenme tedavilerinin %33.3'ü zayıflama, düşük yağ ve kolesterol, yüksek kalsiyumludur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %72.2'si tıbbi beslenme tedavisi uygulamamaktadır. Birinci, ikinci ve dördüncü sınıf kız öğrencilerin çoğu tıbbi beslenme tedavisi uygularken, üçüncü sınıf erkek öğrenciler çoğu tıbbi beslenme tedavisi uygulamaktadır; fakat bu farklılıklar istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır.

Uygulanan tıbbi beslenme tedavilerinin kimlerden alındığına bakıldığı zaman ise birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sırası ile %50.0, %100.0 ve %66.7 oranında diyetisyenden; birinci, ikinci, dördüncü sınıf öğrencileri sırasıyla %50.0, %66.7, %33.3 oranında doktordan alındığı bulunmuştur. Ayrıca ikinci sınıf kız öğrencilerin %33.3 oranında aile aracılığı ile tıbbi beslenme tedavisi uyguladığı saptanmıştır.

Tablo 4.1.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre tıbbi beslenme tedavisi uygulama durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Hastalık için tıbbi beslenme tedavisi uygulama durumu															
Evet	14.3	33.3	27.3	0.0	33.3	25.0	50.0	0.0	20.0	0.0	30.0	27.3	15.4	29.7	26.0
Hayır	85.7	66.7	72.7	100.0	66.7	75.0	50.0	100.0	80.0	100.0	70.0	72.7	84.6	70.3	74.0
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p	0.616			0.509			0.400			1.000					
p2	0.469														
Uygulanan TBT															
Zayıflama	50.0	20.0	33.3	-	-	-	-	-	-	-	33.3	33.3	33.3	18.2	18.2
Düşük yağ ve kolesterol	-	-	-	-	33.3	33.3	-	-	-	-	33.3	33.3	0.0	18.2	18.2
Düşük yağ. kolesterol ve tuzsuz	-	-	-	-	33.3	33.3	-	-	-	-	-	-	0.0	9.1	9.1
Tuzsuz-sodyum kısıtlı	50.0	-	16.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33.3	0.0	0.0
Diyabetik	-	40.0	33.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	18.2	18.2
Düşük posalı	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	0.0
Yüksek posalı	-	20.0	16.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	9.1	9.1
Laktozsuz diyet	-	-	-	-	33.3	33.3	-	-	-	-	-	-	0.0	9.1	9.1
Yüksek kalsiyumlu diyet	-	-	-	-	-	-	100.0	-	100.0	-	-	-	33.3	0.0	0.0
Eliminasyon diyeti	-	20.0	-	-	-	-	-	-	-	-	33.3	33.3	0.0	18.2	18.2
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**-**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**-**	**100.0**	**-**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Tıbbi beslenme tedavisi alınan kişi															
Diyetisyen	100.0	40.0	50.0	-	-	-	100.0	-	100.0	-	66.7	66.7	100.0	36.4	46.2
Doktor	0.0	60.0	50.0	-	66.7	66.7	-	-	-	-	33.3	33.3	-	54.5	46.2
Aile	-	-	-	-	33.3	33.3	-	-	-	-	-	-	-	9.1	7.7
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**-**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**-**	**100.0**	**-**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.6.'da bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı gösterilmiştir. Hiç sigara içmeyen birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin oranları sırasıyla %72.1, %67.7, %69.2 ve %52.2'dir. İçip bırakan birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin oranları sırasıyla %5.4, %7.3, %10.8 ve %9.8 iken, bu oran halen içen öğrenciler için sırasıyla %22.5, %25.0, %20.0 ve %37.7'dir. Sigara içen öğrencilerin günde ne kadar sigara içtikleri sorulduğunda günde 1-4 adet sigara içen birinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin oranı %24.1, %8.3 ve %21.7'dir. Üçüncü sınıf öğrenciler arasında günde 1-4 adet sigara içen yoktur. Birinci sınıf erkek öğrencilerin %18.2'si 1-4 adet sigara içerken, kız öğrencilerde bu oran %42.9'dur. İkinci sınıf erkek öğrencilerin %6.7'si günde 1-4 adet sigara içerken, bu oran kız öğrenciler için %11.1'dir. Dördüncü sınıf erkek öğrenciler için bu oranlar %18.2 olurken kız öğrenciler de ise %25.0 olarak bulunmuştur. Günde 5-9 adet sigara içen birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin oranı sırasıyla %37.9, %25.0, %23.1 ve %43.5 iken bu oran 10-19 adet sigara içenler için sırasıyla %17.2, %41.7, %53.8 ve %21.7 olarak saptanmıştır. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin günde 5-9 paket sigara içenlerinin oranı %36.4, bu oran ikinci sınıf erkek öğrenciler için %20.0, üçüncü sınıf erkek öğrenciler için %22.2 ve dördüncü sınıf erkek öğrencileri için %45.5'tir. Birinci sınıf kız öğrencilerinin günde 5-9 paket sigara içenlerinin oranı %42.9, bu oran ikinci sınıf kız öğrenciler için %33.3, üçüncü sınıf kız öğrenciler için %25.0 ve dördüncü sınıf kız öğrencileri için %41.7'dir. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin %22.7'si günde 10-19 adet sigara içerken, kız öğrenciler arasında bu kadar için öğrenci yoktur. Günde 10-19 adet sigara içen ikinci sınıf erkek öğrencilerin oranı %53.3, kız öğrencilerin oranı ise %22.2 olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf erkek öğrenciler için bu oran %55.6 olurken, kız öğrenciler için de %50.0 olarak bulunmuştur. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerden günde 10-19 adet sigara içenlerin oranı %18.2, kız öğrencilerin de %25.0 olarak saptanmıştır. Yine ≥20 adet sigara içenlerin oranları sırasıyla %20,7, %25.0, %23.1 ve %13.0 olarak bulunmuştur. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin %22.7'si günde ≥20 adet sigara içerken, bu oran kız öğrenciler için %14.3 olmuştur. İkinci sınıf erkek öğrencileri için bu oran %20.0, kız öğrenciler için %33.3 olarak saptanmıştır.

Üçüncü ve dördüncü erkek ve kız öğrenciler için bu oran sırasıyla %22.2, %25.0 ve %18.2, %8.3 olarak saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %31.9'u alkol kullanırken %68.1'i kullanmamaktadır. Birinci sınıftaki öğrencilerin %28.7'si alkol kullanırken %71.3'ü kullanmamaktadır. Birinci sınıf erkek öğrencilerin alkol kullanım oranı %44.2 iken bu oran kız öğrenciler için %18.2'dir. Tek seferde ≥5 sek ve <5 sek alkol kullanan birinci sınıf erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %47.8 ve %52.2'dir. Tek seferde ≥4 sek ve <4 sek alkol kullanan birinci sınıf kız öğrencilerinin oranı %42.9 ve %57.1'dir. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin %58.3'ü haftada <1-14 sek alkol kullanırken, %16.7'si <14-21 sek alkol, %25.0'i ≥21 sek alkol kullanmaktadır. Birinci sınıf kız öğrencilerinin %100.0'ü haftada <1-7 sek alkol kullanmaktadır. İkinci sınıftaki öğrencilerin %33,3'ü alkol kullanırken, %66,7'si kullanmamaktadır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin alkol kullanım oranı %51.2 iken bu oran kız öğrenciler için %20.0'dır. Tek seferde ≥5 sek ve <5 sek alkol kullanan ikinci sınıf erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %23,8 ve %18.2'dir. Tek seferde ≥4 sek ve <4 sek alkol kullanan ikinci sınıf kız öğrencilerinin oranı %18.2 ve %81.8'dir. İkinci sınıf erkek öğrencilerinin % 88.2'si haftada <1-14 sek alkol kullanırken, %11.8'i <14-21 sek alkol kullanmaktadır. İkinci sınıf kız öğrencilerinin ise haftada <1-7 sek alkol kullanım oranı %100.0'dür. Üçüncü sınıftaki öğrencilerin %36.9'u alkol kullanırken, %63.1'i kullanmamaktadır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin alkol kullanım oranları sırasıyla %40.7 ve %34.2'dir. Tek seferde ≥5 sek ve <5 sek alkol kullanan üçüncü sınıf erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %36.4 ve %63.6'dır. Tek seferde ≥4 sek ve <4 sek alkol kullanan üçüncü sınıf kız öğrencilerinin oranı %53.8 ve %46.2'dir. Üçüncü sınıf kız öğrencilerin %100.0'ü haftada <1-7 sek alkol kullanırken, erkek öğrencilerinin %57.1'i haftada <1-14 sek alkol, %14.3 oranda da haftada <14-21 sek, %28.6 oranında ≥21 sek alkol kullanmaktadır. Dördüncü sınıftaki öğrencilerin %31.1'i alkol kullanırken, %68.9'u kullanmamaktadır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin alkol kullanım oranları sırasıyla %61.1 ve %18.9'dur. Tek seferde ≥5 sek ve <5 sek alkol kullanan dördüncü sınıf erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %27.3 ve %72.2'dir. Tek seferde ≥4 sek ve <4 sek alkol kullanan dördüncü sınıf kız öğrencilerinin oranı %25.0 ve %75.0'dır. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerinin %50.0'si haftada <1-14 sek alkol kullanırken, %37.5'i ≥21 sek

alkol, %12.5 oranında da <14-21 sek alkol kullanmaktadır. Dördüncü sınıf kız öğrencilerin ise %100.0'ü haftada <1-7 sek alkol kullanmaktadır.

Birinci, ikinci ve dördüncü sınıftaki erkek öğrencilerin alkol tüketimleri kız öğrencilere göre önemli derecede daha fazladır ($p<0.005$).

Tablo 4.1.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Sigara içme durumu															
Hiç içmeyen	50.0	87.0	72.1	53.7	78.2	67.7	51.9	81.6	69.2	22.2	65.1	52.5	47.8	79.3	67.0
İçip bırakan	7.7	3.9	5.4	9.8	5.5	7.3	14.8	7.9	10.8	16.7	7.0	9.8	10.9	5.6	7.7
Halen içen	42.3	9.1	22.5	36.6	16.4	25.0	33.3	10.5	20.0	61.1	27.9	37.7	41.3	15.0	25.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		-			-			-			-				
p2						-									
p3														0.450	
Günde içilen miktar															
1-4 adet	18.2	42.9	24.1	6.7	11.1	8.3	-	-	-	18.2	25.0	21.7	12.3	21.9	15.7
5-9 adet	36.4	42.9	37.9	20.0	33.3	25.0	22.2	25.0	23.1	45.5	41.7	43.5	31.6	37.5	33.7
10-19 adet	22.7	0.0	17.2	53.3	22.2	41.7	55.6	50.0	53.8	18.2	25.0	21.7	35.1	21.9	30.3
20 ≤ adet	22.7	14.3	20.7	20.0	33.3	25.0	22.2	25.0	23.1	18.2	8.3	13.0	21.1	18.8	20.2
Alkol kullanma durumu															
Evet	44.2	18.2	28.7	51.2	20.0	33.3	40.7	34.2	36.9	61.1	18.6	31.1	47.8	21.6	31.9
Hayır	55.8	81.8	71.3	48.8	80.0	66.7	59.3	65.8	63.1	38.9	81.4	68.9	52.2	78.4	68.1
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
P			0.001					0.001		0.591				0.001	
P2								0.819							
P3															
Bir seferde kullanılan miktar															
E: ≥ 5 sek K: ≥ 4 sek	47.8	42.9	45.9	23.8	18.2	21.9	36.4	53.8	45.8	27.3	25.0	26.3	34.8	37.0	35.7
E: < 5 sek K: < 4 sek	52.2	57.1	54.1	76.2	81.8	78.1	63.6	46.2	54.2	72.7	75.0	73.7	65.2	63.0	64.3
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Haftada kullanılan miktar															
E: < 1-14 sek K: < 1-7 sek	58.3	100.0	75.0	88.2	100.0	92.3	57.1	100.0	76.9	50.0	100.0	71.4	68.2	100.0	80.8
E: < 14-21sek K: < 7-14 sek	16.7	0.0	10.0	11.8	0.0	7.7	14.3	0.0	7.7	12.5	0.0	7.1	13.6	-	8.2
E: ≥21 sek K: ≥14 sek	25.0	0.0	15.0	-	-	-	28.6.	0.0	15.4	37.5	0.0	21.4	18.2	-	10.9
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.7.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vitamin-mineral kullanma durumlarının dağılımını gösterilmektedir. Değerlendirme sonuçlarına göre öğrencilerin %12.0'si vitamin-mineral tableti kullanırken %88.0'i kullanmamaktadır. Birinci sınıf öğrencilerin %10.9'u vitamin ve mineral kullanırken %89.1'i kullanmamaktadır. Bu oranlara ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar için bakılacak olursa sırasıyla; %13.5 ve %86.5, %10.8 ve %89.2, %13.1 ve %86.9'dur. Birinci sınıf erkek ve kız öğrenciler için vitamin-mineral kullanımı sırasıyla %7.7 ve %13.0'tür. İkinci sınıf erkek ve kız öğrenciler için vitamin-mineral kullanımı sırasıyla %14.6 ve %12.7'dir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için vitamin-mineral kullanımı sırasıyla %11.1 ve %10.5'tir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için vitamin-mineral kullanımı sırasıyla %11.1 ve %14.0'dır. Kullandıkları vitamin-mineral takviyesinin ismini bilmeyenlerin oranı birinci sınıf öğrencileri için %85.7'dir. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %100.0 ve %80.0'ı kullandıkları vitamin mineral tabletini ismini bilmemektedir. İkinci sınıf öğrencilerinin %23.1'i, ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %16.7 ve %28.6'sı kullandıkları vitamin-mineral takviyesinin adını bilmemektedir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %85.7'si, Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %66.7 ve %100.0'ü kullandıkları vitamin-mineral takviyesinin adını bilmemektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %37.5'i, dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %50.0 ve %33.2'si kullandıkları vitamin-mineral takviyesinin adını bilmemektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin %28.6'sı her gün bu tabletleri kullanırken, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sırasıyla %46.2, %71.4 ve %62.5'i her gün vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Haftada 1-2 kez kullanan birinci sınıf öğrencilerin oranı %42.9'dur. İkinci sınıf öğrencilerinin %46.2'si haftada 1-2 kez vitamin tableti kullanırken bu oran üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri için %14.3 ve %25.0'dır. Haftada 3-4 kez kullanan birinci sınıf öğrencilerin oranı %14.3'dür. İkinci sınıf öğrencilerinin %7.7'si haftada 3-4 kez vitamin tableti kullanırken bu oran üçüncü sınıf öğrencileri için %14.3'tür. Dördüncü sınıf öğrencilerinden haftada 3-4 kez vitamin mineral tableti kullanan öğrenci yoktur. Sadece birinci sınıf öğrencileri %14.3 oranında haftada 5-6 kez vitamin-mineral tableti kullanırken; yine %12.5 oranında sadece dördüncü sınıf öğrencilerin on beş günde bir vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Kullanılan vitamin-mineral tabletini birinci sınıf öğrencileri en çok

doktor önerisiyle (%50.0) almaktadır. İkinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sırasıyla %46.2, %42.9 ve %62.5'i en çok doktor tavsiyesiyle vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Sadece birinci sınıf öğrencilerinin %14.3'ü (E:25.0, K:10.0) diyetisyen önerisiyle vitamin-mineral tableti kullanmaktadır Birinci sınıf öğrencilerinin %14.3'ü ve %28.6'şar oranla ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri kendi kendine vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Sadece üçüncü sınıf öğrencilerinin %14.3'eri makale ve arkadaşlar aracılığıyla vitamin mineral tableti kullanmaktadır.

Tablo 4.1.7. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vitamin-mineral kullanma durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Vitamin-mineral kullanımı															
Hayır	92.3	87.0	89.1	85.4	87.3	86.5	88.9	89.5	89.2	88.9	86.0	86.9	89.1	87.3	88.0
Evet	7.7	13.0	10.9	14.6	12.7	13.5	11.1	10.5	10.8	11.1	14.0	13.1	10.9	12.7	12.0
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.343			0.787			1.000			1.000				
p3														0.611	
Kullanılan vitaminin adı															
Bilmiyorum	100.0	80.0	85.7	16.7	28.6	23.1	66.7	100.0	85.7	50.0	33.2	37.5	53.4	59.3	57.1
Kullanılan desteğin türü															
Vitamin	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	16.7	12.5	0.0	3.7	2.4
Mineral	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	16.7	12.5	0.0	3.7	2.4
Vitamin-mineral kompleksi	0.0	20.0	14.3	83.3	57.2	69.2	33.3	0.0	14.3	50.0	16.7	37.5	46.6	29.6	35.7
Omega-3 Yağ asidi	-	-	-	-	14.2	7.7	-	-	-	-	16.7	-	0.0	3.7	2.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Vitamin sıklık															
Her gün	25.0	30.0	28.6	16.7	71.4	46.2	100.0	50.0	71.4	50.0	66.7	62.5	40.0	51.9	47.6
Haftada 1-2 kez	50.0	40.0	42.9	66.7	28.6	46.2	0.0	25.0	14.3	0.0	33.3	25.0	40.0	33.3	35.7
Haftada 3-4 kez	0.0	20.0	14.3	16.7	0.0	7.7	0.0	25.0	14.3	-	-	-	6.7	11.1	9.5
Haftada 5-6 kez	25.0	10.0	14.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7	3.7	4.8
15 günde 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	0.0	12.5	6.7	0.0	2.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Vitamin kimden															
Doktor	50.0	50.0	50.0	50.0	42.9	46.2	0.0	75.0	42.9	100.0	50.0	62.5	46.7	51.9	50.0
Diyetisyen	25.0	10.0	14.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7	3.7	4.8
Eczacı	0.0	30.0	21.4	0.0	28.6	15.4	-	-	-	0.0	33.3	25.0	0.0	25.9	16.7
Radyo\TV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	16.7	12.5	0.0	3.7	2.4
Kendi kendine	25.0	10.0	14.3	33.3	28.6	30.8	33.3	25.0	28.6	-	-	-	26.7	14.8	19.0
Makale	-	-	-	-	-	-	33.3	0.0	14.3	-	-	-	6.7	0.0	2.4
Arkadaş	-	-	-	-	-	-	33.3	0.0	14.3	-	-	-	6.7	0.0	2.4
Aile	-	-	-	16.7	0.0	7.7	-	-	-	-	-	-	6.7	0.0	2.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.8.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vücut ağırlıklarından memnun olma durumlarının dağılımı gösterilmektedir. Çalışma sonuçları öğrencilerin %37.9'nun vücut ağırlığından memnunken, %62.1'inin memnun olmadığını göstermiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin %36.4'ü vücut ağılığından memnunken, %63.6'sı memnun değildir. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin vücut ağırlıklarından memnuniyet oranları %40.4 ve %33.8'dir. İkinci sınıf öğrencilerinin %38.5'i vücut ağırlıklarından memnun, %61.5'i memnun değildir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlıklarından memnuniyet oranları sırasıyla %31.7 ve %43.6'dır. Üçüncü sınıf öğrencilerin vücut ağırlıklarından memnuniyet oranları %44.6'dır. Bu oran üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla %33.3 ve %52.6'dır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %32.8'i vücut ağırlıklarından memnunken %67.2'si memnun değildir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlıklarından memnun olma oranlar sırasıyla %33.3 ve %32.6'dır. Üçüncü sınıf öğrencileri en yüksek memnuniyet oranına sahiptir. Üçüncü sınıf kız öğrencileri (%52.6) diğer kız öğrencilere göre en yüksek memnuniyet oranına sahipken, birinci sınıf erkek öğrencileri (%40.4) diğer erkek öğrencilere göre en yüksek memnuniyet oranına sahiptir.

Araştırma sonuçlarına göre birinci sınıfların bildirdikleri vücut ağırlıklarından memnun olmama nedenleri arasında en sık %62.5 güzel görünmemek nedeni olmuştur. Birinci sınıf öğrencileri için bildirilen kıyafetlerim bana olmuyor ile kiloluyum ve sağlığıma zararlı oranları sırasıyla %8.3 ve %29.2 olarak saptanmıştır. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin bildirdiği vücut ağırlıklarından memnun olmama nedenleri arasında en çok sırasıyla %71.4 ve %55.5 oranlarıyla güzel görünmüyorum nedeni saptanmıştır. İkinci sınıf öğrencilerinin %53.8 oranında bildirdiği güzel görünmüyorum nedeni en çok vücut ağırlıklarından şikayet etme nedenidir. İkinci ve üçüncü sıradaki bildirilen neden ise %43.6 oranıyla kiloluyum ve sağlığıma zararlı ile %2.6 oranıyla kıyafetlerim bana olmuyordur. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdiği en çok vücut ağırlığından memnun olmama nedeni %53.8'eri güzel görünmüyorumdur. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bildirdiği en çok vücut ağırlığından memnun olmama nedeni %51.4 oranıyla güzel görünmüyorumdur. Yine ikinci ve üçüncü sırada bildirilen %35.1 oranıyla kiloluyum ve sağlığıma zararlı ile %13.5 oranıyla kıyafetlerim bana olmuyor olarak

saptanmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirdiği vücut ağırlıklarından en çok memnun olmama nedeni %38.0'i kiloluyum ve sağlığıma zararlı iken, ikinci ve üçüncü sırada bildirilen sırasıyla %33.3 oranıyla güzel görünmüyorum ile %28.7 oranıyla kıyafetlerim bana olmuyor oranı saptanmıştır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler tarafından bildirilen en çok %50.0 ve %51.4 oranlarıyla güzel görünmüyorum nedeniyle vücut ağırlıklarından memnun olmama iken dördüncü sınıf erkek öğrenciler en çok %50.0 oranıyla güzel görünmüyorum nedeniyle , dördüncü sınıf kız öğrenciler de en çok %46.6 oranıyla kiloluyum ve sağlığıma zararlı nedeniyle vücut ağırlıklarından memnun değildir. Her dört sınıftaki öğrencilerin de vücut ağırlıklarından memnun olmama nedeni olarak en yüksek oranda güzel görünmemek nedeni olmuştur.

Tablo 4.1.8. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vücut ağırlığından memnun olma durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Vücut ağırlığından memnun															
Evet	40.4	33.8	36.4	31.7	43.6	38.5	33.3	52.6	44.6	33.3	32.6	32.8	35.5	39.4	37.9
Hayır	59.6	66.2	63.6	68.3	56.4	61.5	66.7	47.4	55.4	66.7	67.4	67.2	64.5	60.6	62.1
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.444			0.235			0.123			0.953				
p3														0.459	
Memnun değil neden															
Kıyafetlerim bana olmuyor	4.8	11.2	8.3	7.7	-	2.6	-	17.9	13.5	33.4	26.7	28.7	8.2	12.5	11.0
Güzel görünmüyorum	71.4	55.5	62.5	53.8	53.8	53.8	55.6	50.0	51.4	50.0	26.7	33.3	61.2	49.0	53.1
Kiloluyum ve sağlığıma zararlı	23.8	33.3	29.2	38.5	46.2	43.6	44.4	32.1	35.1	16.6	46.6	38.0	30.6	38.5	35.9
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.9.'da bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo vermek için daha önce uygulanan yöntemlerin dağılımı gösterilmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin (%34.7) erkek öğrencilerden (%23.2) daha fazla oranda kilo vermek için yöntem uyguladığı bulunmuştur ve bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.005$). Birinci sınıf öğrencilerin %28.7'si daha önce kilo vermek için bir yönteme başvurmuşken %71.3'ü daha önce bir yönteme başvurmamıştır. Kilo vermek için daha önce bir yöntem uygulayan birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin oranı sırasıyla %26.9 ve %29.9'dur. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin bildirmiş olduğu bu yöntemlerin öğrenildiği kaynak en çok arkadaşı (%42.9), yine birinci sınıf kız öğrenciler de en çok arkadaşından (%28.0) öğrenmiştir. Birinci sınıf kız öğrencilerin bildirdiği öğrenilen kaynakların %7.1'i aile, internet ve antrenör iken, en az %4.0'er oranla aile ve okul aracılığı ile bu yöntemleridir. İkinci sınıf öğrencilerinin kilo vermek için daha önce bir yönteme başvurma oranları %31.3 iken daha önce bir yönteme başvurmama oranları %68.6'dir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin kilo vermek için daha önce bir yöntem uygulama oranları sırasıyla %26.8 ve %34.5 olarak saptanmıştır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin bildirirdiği öğrenilen kaynaklar arasında en çok %45.6 oranıyla arkadaş, en az %9.0'ar oranla diyetisyen ve ailedir. İkinci sınıf kız öğrencilerin bildirdiği öğrenilen kaynaklardan en çoğu %31.6 oranla arkadaş, en az %5.3'er oranla diyetisyen, internet, dergi ve antrenör olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %33.8'i kilo vermek için daha önce bir yönteme başvurmuş, %66.2'si daha önce herhangi bir yönteme başvurmamıştır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin %14.8 ve %47.4'ü daha önce kilo vermek için bir yöntem uygulamıştır. Üçüncü sınıf öğrenciler arasında kız öğrenciler erkek öğrencilerden kilo vermek için daha fazla oranda yöntem uygulamıştır. Bu farklılık istatistiksel açıdan önemli olarak bulunmuştur ($p<0.05$). Üçüncü sınıf erkek öğrencilerin bildirdiği öğrenilen kaynakların %25.0'i TV programı, diyetisyen, arkadaş ve internettir. Üçüncü sınıf kız öğrencilerin %26.4 oranında bildirdiği en çok öğrenilen kaynak arkadaşından olurken en az %5.3'er oranda okul ve kitap aracılığı olduğu öğrenilmiştir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %27.9'u kilo vermek için daha önce bir yönteme başvurmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %72.1'i kilo vermek için daha önce bir yönteme başvurmamıştır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırayla %16.7 ve %32.6'sı kilo vermek için daha önce bir yönteme

başvurmuştur. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerinin bildirdiği öğrenilen kaynakların %33.3'eri okul, TV programı ve diyetisyen aracılığı ile olurken, dördüncü sınıf kız öğrencilerin %31.2'si en çok diyetisyen ve internet aracılığı ile bu yöntemleri öğrenmiştir. Dördüncü sınıf kız öğrencilerinin %6.3 oranında bildirdiği en az öğrenilen kaynak antrenör aracılığı ile olarak saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencileri tarafından bildirilen kilo vermek için uygulanan yöntemlerin %41.0, %12.8, %15.4, %25.6 ve %2.6'sının sırasıyla diyetisyene gitmek, zayıflama çayları, popüler diyetler, spor yapmak ve zayıflama diyeti olarak saptanmıştır. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla en çok bildirdiği uygulanan yöntemlerin %35'şeri diyetisyene gitmek, spor yapmak ve %44.0'ü diyetisyene gitmek olmuştur. İkinci sınıf öğrencilerin bildirdiği en çok uyguladıkları yöntem %37.5 oranla spor yapmak olurken %25.0, %15.6, %12.5, %3.1 ve %6.3 oranlarıyla sırasıyla diyetisyene gitmek, zayıflama çayları, popüler diyetler, zayıflama diyeti ve şekerli besinleri azaltma yöntemlerini uyguladıkları saptanmıştır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdiği en çok uygulanan yöntem %50.0 ve %30.0 oranıyla spor yapmak olarak bulunmuştur. Üçüncü sınıf öğrencileri tarafından bildirilen uygulanan yöntemlerin en çoğu %29.2'şer oranda spor yapmak ve diyetisyene gitmek olurken, %12.4, %16.6, %4.2'şer oranlarda sırasıyla zayıflama çayları, popüler diyetler, zayıflama diyeti, karbonhidrat-yağ kısıtlama, yağlı besinleri azaltma yöntemleri olmuştur. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdiği uygulanan yöntemlerin sırasıyla %50.0'si popüler diyetler, üçüncü sınıf kız öğrencilerinin bildirdiği en çok uygulanan yöntemler de %30.0 oranında diyetisyene gitmek ve spor yapmak yöntemleri olarak saptanmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirdiği uygulanan yöntemlerden en çoğu %35.0 oranıyla diyetisyene gitmek yöntemi olarak bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencileri tarafından bildirilen yöntemlerin %25.0'i zayıflama çayları, %20.0'ı popüler diyetler, %15.0'i spor yapmak ve %5.0'i da zayıflama diyeti olmuştur. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri tarafından en çok bildirilen yöntem sırasıyla %66.7 oranıyla spor yapmak ve %35.3 oranıyla diyetisyene gitmek yöntemi bulunmuştur. Birinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri kilo vermek için diyetisyene en çok gitme oranına sahipken, ikinci sınıf öğrencileri kilo vermek için en çok spor yapmak yöntemini uygulamıştırlar.

Tablo 4.1.9. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo vermek için daha önce uygulanan yöntemlerin dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Kilo vermek için yöntem uygulandı mı															
Hayır	73.1	70.1	71.3	73.2	65.5	68.8	85.2	52.6	66.2	83.3	67.4	72.1	76.8	65.3	69.8
Evet	26.9	29.9	28.7	26.8	34.5	31.3	14.8	47.4	33.8	16.7	32.6	27.9	23.2	34.7	30.2
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p		0.717			0.420			0.006			0.207				
p3														0.021	
Uygulanan yöntemler															
Diyetisyene gitmek	35.7	44.0	41.0	41.6	15.0	25.0	25.0	30.0	29.2	33.3	35.3	35.0	43.2	31.7	35.3
Zayıflama çayları	7.1	16.0	12.8	-	25.0	15.6	-	15.0	12.4	-	29.4	25.0	2.7	20.7	15.1
Popüler diyetler	14.4	16.0	15.4	8.4	15.0	12.5	50.0	10.0	16.6		23.5	20.0	13.5	15.9	15.1
Spor yapmak	35.7	20.0	25.6	50.0	30.0	37.5	25.0	30.0	29.2	66.7	5.9	15.0	37.8	22.0	26.9
Zayıflama diyeti	-	4.0	2.6		5.0	3.1	-	5.0	4.2	-	5.9	5.0	0.0	4.9	3.4
CHO-yağ kısıtlama	-	-	-	-	-	-	-	5.0	4.2	-	-	-	0.0	1.2	0.8
Yağlı besinleri azaltma	-	-	-	-	-	-	-	5.0	4.2	-	-	-	0.0	1.2	0.8
Şekerli besinleri azaltma	7.1	-	2.6	-	10.0	6.3	-	-	-	-	-	-	2.7	2.4	2.5
Yöntemlerin kimden öğrenildiği															
TV programı	21.4	20.0	20.5	18.2	15.7	16.7	25.0	21.0	21.7	33.3	12.5	15.8	21.9	17.7	18.9
Doktor	-	12.0	7.7	-	-	-	-	10.5	8.7	-	-	-	0.0	6.3	4.5
Diyetisyen	14.4	24.0	20.5	9.0	5.3	6.7	25.0		4.4	33.3	31.2	31.6	15.6	15.2	15.3
Arkadaş	42.9	28.0	33.3	45.6	31.6	36.6	25.0	26.4	26.0	-	18.8	15.8	37.5	26.6	29.7
Aile	7.1	4.0	5.1	9.0	15.7	13.4	-	10.5	8.7	-	-	-	6.3	7.6	7.2
İnternet	7.1	8.0	7.7	18.2	5.3	10.0	25.0	21.0	21.7	-	31.2	26.2	12.5	15.2	14.4
Dergi	-	-	-	-	5.3	3.3	-	-	-	-	-	-	0.0	1.3	0.9
Kitap	-	-	-	-	-	-	-	5.3	4.4	-	-	-	0.0	1.3	0.9
Okul	-	4.0	2.6	-	15.8	10.0	-	5.3	4.4	33.3	6.3	10.6	3.1	7.6	6.3
Antrenör	7.1	-	2.6	-	5.3	3.3	-	-	-	-	-	-	3.1	1.3	1.8
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.10.'da bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo korumak için dikkat etme durumlarının dağılımını göstermektedir. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin %64.6'sının kilolarını korumak için dikkat edip %35.4'ünün de dikkat etmediği bulunmuştur. Kız öğrenciler (%63.4) erkek öğrencilerden (%52.2) daha fazla oranda kilolarını korumak için dikkat etmişlerdir ($p<0.05$). Birinci sınıf öğrencilerinin %56.6'sı kilo korumak için dikkat ederken %43.4'ü etmemektedir. Kilo korumak için dikkat eden birinci sınıf erkek öğrencilerin oranı %53.8 iken birinci sınıf kız öğrencilerin %58.4'ü dikkat etmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin bildirdiği kilo korumak için dikkat ettiği yöntemler %29.7'şer oranda kilo korumak için yağlı besinlerden uzak durmak ve spor yapmak olurken; %19.8 oranda şekerli besinleri, %10.9 oranda ekmek, makarna vb. tüketmemek ve %9.9 oranda da öğün atlamak olmuştur. Birinci sınıf erkek öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %42.9 oranıyla spor yapmak olurken, en az %9.6 oranıyla öğün atlamaya dikkat etmiştir. Birinci sınıf kız öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %37.3 oranıyla yağlı besinleri tüketmemeye dikkat etmek iken, en az %10.2'şer oranla ekmek, makarna vb. tüketmemeye ve öğün atlamaya dikkat etmek olmuştur. İkinci sınıf öğrencilerinin %57.3'ü kilo korumak için dikkat ederken %42.7'si dikkat etmemektedir. İkinci sınıf erkek öğrencilerin %39.0'u kilo korumak için dikkat ederken ikinci sınıf kız öğrencilerin %70.9'u dikkat etmektedir. İkinci sınıf kız öğrenciler kilo korumak için erkek öğrencilerden daha fazla oranda dikkat etmektedirler ($p<0.05$). İkinci sınıf öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %28.9 oranla spor yapmak olurken, %21.0'i yağlı besinleri tercih etmeme, %22.5'i şekerli besinleri tüketmeme, %23.7'si ekmek, makarna vb. tüketmeme ve %3.9'u da öğün atlamak olarak bulunmuştur. İkinci sınıf erkek öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %52.4 oranıyla spor yapmak olurken, en az %14.3'er oranla şekerli besinleri ve ekmek, makarna vb. besinleri tüketmeme olmuştur. İkinci sınıf kız öğrencilerin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında %27.3 oranıyla en çok ekmek, makarna vb. besinleri tüketmeme, %5.6 oranında da en az dikkat edilen yöntem öğün atlamak olmuştur. Üçüncü sınıf öğrencilerinin kilo korumak için dikkat etme oranları %64.6'dır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %35.4'ü kilo korumak için dikkat etmemektedir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin kilo korumak için dikkat etme

oranları sırasıyla %55.6 ve %71.1'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %27.7 oranıyla yağlı besinleri tüketmeme olurken, % 26.5 oranıyla şekerli besinleri tüketmeme, %18.0 oranıyla ekmek, makarna vb. tüketmeme, %19.5 oranıyla spor yapma ve %8.3 oranıyla öğün atlama olmuştur. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında sırasıyla en çok %29.6 oranda yağlı besinleri tüketmeme ve %26.7'şer oranda da yağlı besinleri ve şekerli besinleri tüketmeme bulunmuştur. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında sırasıyla en az %11.1 oranıyla spor yapmak ve %4.4 oranıyla öğün atlamak olmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %60.7'si kilo korumak için dikkat ederken, %39.3'ü kilo korumak için dikkat etmemektedir. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerin %72.2'si kilo korumak için dikkat ederken, dördüncü sınıf kız öğrencilerin %55.8'i kilo korumak için dikkat etmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında %32.4 oranda en çok yağlı besinleri tüketmeme olurken, %23.9 oranda şekerli besinleri tüketmeme, %15.5 oranda ekmek, makarna vb. tüketmeme, %23.9 oranda spor yapma ve %4.3 oranda da öğün atlama olmuştur. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en çok %43.7 oranla spor yapma ve %30.9 oranla yağlı besinleri tüketmeme olarak saptanmıştır. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerin bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında en az %6.3 oranıyla ekmek, makarna vb. tüketme olurken, dördüncü sınıf kız öğrenciler de en az %5.5 oranıyla öğün atlamak olmuştur.

Tablo 4.1.10. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kilo korumak için dikkat etme durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Kilo korumak için dikkat etme															
Evet	53.8	58.4	56.6	39.0	70.9	57.3	55.6	71.1	64.6	72.2	55.8	60.7	52.2	63.4	59.0
Hayır	46.2	41.6	43.4	61.0	29.1	42.7	44.4	28.9	35.4	27.8	44.2	39.3	47.8	36.6	41.0
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p		0.605			0.002			0.198			0.232				
p3														0.037	
Nelere dikkat edildi															
Yağlı besinleri tüketmeme	19.0	37.3	29.7	19.0	21.7	21.0	29.6	26.7	27.7	37.5	30.9	32.4	24.5	29.4	27.8
Şekerli besinleri tüketmeme	16.6	22.0	19.8	14.3	25.4	22.5	25.9	26.7	26.5	12.5	27.2	23.9	17.9	25.2	22.8
Ekmek, makarna vb. tüketmeme	11.9	10.2	10.9	14.3	27.3	23.7	11.1	22.2	18.0	6.3	18.2	15.5	11.3	19.2	16.6
Öğün atlama	9.6	10.2	9.9	-	5.6	3.9	14.8	4.4	8.3	-	5.5	4.3	7.5	6.5	6.9
Spor	42.9	20.3	29.7	52.4	20.0	28.9	18.6	20.0	19.5	43.7	18.2	23.9	38.7	19.6	25.9
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.1.11.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKI sınıflaması ile vücut ağırlığından memnun olma durumlarının dağılımı gösterilmektedir. Birinci sınıftaki zayıf öğrencilerin %84.6'sı vücut ağırlığından memnun değilken, normal ağırlıktaki öğrencilerin %66.3'ü, kilolu öğrencilerin de %52.0'si vücut ağırlığından memnun değildir. Obez ve morbid obez öğrencilerin ise %100.0'ü vücut ağırlığından memnundur. İkinci sınıftaki zayıf öğrencilerin %75.0'i vücut ağırlığından şikayetçi iken, normal ağırlıktaki öğrencilerin %67.1'i, kilolu ve obez öğrencilerin de sırasıyla %50.0 ve %33.3'ü vücut ağırlığından şikayetçidir. Üçüncü sınıftaki zayıf normal vücut ağırlığındaki öğrencilerin %69.0'u, kilolu ve obez öğrencilerin de sırasıyla %26.3 ve %33.3'ü vücut ağırlığından şikayetçidir. Dördüncü sınıftaki zayıf öğrencilerin %66.7'si vücut ağırlığından memnun değilken, normal ağırlıktaki öğrencilerin %75.0'i, kilolu öğrencilerin de %57.1'i ve obez öğrencilerin de %33.3'ü vücut ağırlığından memnun değildir. Çalışma kapsamında olan zayıf öğrencilerin %70.0'i, normal ağırlıktakilerin %68.5'i, kilolu öğrencilerin %46.1'i, obez öğrencilerin de %27.3'ü vücut ağırlığından memnun değilken, morbid obezlerin %100.0'ü vücut ağırlığından memnundur.

Tablo 4.1.11. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKI sınıflaması ile vücut ağırlığından memnun olma durumlarının dağılımı (%)

			BKI Sınıflaması				
		Vücut ağırlığından memnun	Zayıf	Normal	Kilolu	Obez	Morbid obez
1. sınıf	E	Evet	100.0	32.4	46.7	100.0	100.0
		Hayır	0.0	67.6	53.3	0.0	0.0
	K	Evet	8.3	34.6	50.0	100.0	100.0
		Hayır	91.7	65.4	50.0	0.0	0.0
	T	Evet	15.4	33.7	48.0	100.0	100.0
		Hayır	84.6	66.3	52.0	0.0	0.0
2. sınıf	E	Evet	100.0	30.8	20.0	66.7	-
		Hayır	0.0	69.2	80.0	33.3	-
	K	Evet	66.7	34.1	87.5	-	-
		Hayır	33.3	65.9	12.5	-	-
	T	Evet	75.0	32.9	50.0	66.7	-
		Hayır	25.0	67.1	50.0	33.3	-
3. sınıf	E	Evet	-	20.0	44.4	66.7	-
		Hayır	-	80.0	55.6	33.3	-
	K	Evet	-	37.0	100.0	-	-
		Hayır	-	63.0	0.0	-	-
	T	Evet	-	31.0	93.7	66.7	-
		Hayır	-	69.0	26.3	33.3	-
4. sınıf	E	Evet	-	33.3	28.6	0.0	-
		Hayır	-	66.7	71.4	100.0	-
	K	Evet	33.3	22.6	57.1	100.0	-
		Hayır	66.7	77.4	42.9	0.0	-
	T	Evet	33.3	25.0	42.9	66.7	-
		Hayır	66.7	75.0	57.1	33.3	-
TOPLAM	E	Evet	100.0	29.8	36.6	62.5	100.0
		Hayır	0.0	70.2	63.4	37.5	0.0
	K	Evet	22.2	32.5	74.3	100.0	100.0
		Hayır	77.8	67.5	25.7	0.0	0.0
	T	Evet	30.0	31.5	53.9	72.7	100.0
		Hayır	70.0	68.5	46.1	27.3	0.0

4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Tablo 4.2.1.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri gösterilmektedir. Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin vücut ağırlığı ortalaması sırasıyla 76.0±12.9 ve 60.2±10.1 kg olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin vücut ağırlığı ortalamaları kız öğrencilerinkinden daha yüksektir. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin vücut ağırlığı ortalaması 65.4±13.7 kg, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 74.0±12.7 ve 59.6±11.2 kg'dır. İkinci sınıf öğrenciler için vücut ağırlığı ortalaması 66.7±12.8 kg iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 75.7±12.3 ve 59.9±8.4 kg'dır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin vücut ağırlığı ortalaması 68.3±14.2, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 78.1±13.5 ve 61.3±10.0 kg'dır. Dördüncü sınıf öğrenciler için vücut ağırlığı ortalaması 66.2±14.1kg iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 79.0±13.7 ve 60.8±10.4 kg'dır. Üçüncü sınıf öğrencilerin vücut ağırlığı ortalamaları diğer sınıf öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Sınıflar arasındaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p=0.577$). Her sınıflta erkek öğrencilerin vücut ağırlığı kız öğrencilerden daha yüksektir ($p<0.05$).

Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin boy uzunluğu ortalaması sırasıyla 177.7±6.0 ve 164.4±6.1 cm olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin boy uzunluğu ortalaması 169.7±8.8 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 177.9±5.9 ve 164.1±5.6 cm'dir. İkinci sınıf öğrenciler için boy uzunluğu ortalaması 170.6±8.6 cm iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 178.0±5.9 ve 165.0±5.7 cm'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin boy uzunluğu ortalaması 169.2±9.2 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 177.1±6.0 ve 163.6±6.7 cm'dir. Dördüncü sınıf öğrenciler için boy uzunluğu ortalaması 168.6±9.0 cm iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 177.8±6.6 ve 164.8±6.8 cm'dir. Her sınıftaki erkek öğrencilerin boy uzunluğu kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin BKI ortalaması sırasıyla 24.0±3.9 ve 22.2±3.6 kg\m² olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin BKI ortalamaları

kız öğrencilerden daha yüksektir. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin BKI ortalaması 22.6±4.3 kg\m², erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 23.4±4.1 ve 22.1±4.4 kg\m²'dir. İkinci sınıf öğrenciler için BKI ortalaması 22.8±3.3 kg\m² iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 23.8±3.6 ve 22.0±2.8 kg\m²'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin BKI ortalaması 23.7±3.7 kg\m², erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 24.9±4.3 ve 22.8±2.9 kg\m²'dir. Dördüncü sınıf öğrenciler için BKI ortalaması 23.1±3.5 kg\m² iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 24.8±2.9 ve 22.4±3.4 kg\m²'dir. İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıftaki erkek öğrencilerin BKI ortalamaları kız öğrencilerinkinden daha yüksek olarak bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin bel çevresi ortalaması sırasıyla 81.5±10.2 ve 72.1±9.7 cm olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin bel çevresi kız öğrencilerden daha fazladır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin bel çevresi ortalaması 74.8±11.5 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 79.3±10.1 ve 71.8±11.5 cm'dir. İkinci sınıf öğrenciler için bel çevresi ortalaması 75.0±10.0 cm iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 81.3±9.8 ve 70.2±7.2 cm'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bel çevresi ortalaması 77.1±9.7 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 83.5±10.1 ve 72.5±6.4 cm'dir. Dördüncü sınıf öğrenciler için bel çevresi ortalaması 77.5±12.1 cm iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 85.1±11.0 ve 74.4±11.3 cm'dir. Her sınıfta erkek öğrencilerin bel çevresi ortalamaları kız öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin kalça çevresi ortalaması sırasıyla 99.7±8.6 ve 96.8±9.3 cm olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin kalça çevresi ortalaması kız öğrencilerinkinden daha fazladır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.005$). Birinci sınıf öğrencilerinin kalça çevresi ortalaması 97.3±11.3 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 98.4±9.9 ve 96.6±12.2 cm'dir. İkinci sınıf öğrenciler için kalça çevresi ortalaması 97.7±6.5 cm iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 100.0±6.5 ve 96.0±6.1 cm'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin kalça çevresi

ortalaması 98.5±8.2 cm, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 100.5±8.3 ve 97.1±7.9 cm'dir. Dördüncü sınıf öğrenciler için kalça çevresi ortalaması 99.1±8.2 cm iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 101.6±9.2 ve 98.0±7.7 cm'dir. İkinci sınıftaki erkek öğrencilerin kalça çevresi ortalaması kız öğrencilerinkinden daha yüksektir ($p<0.05$).

Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin bel\kalça oranı ortalaması sırasıyla 0.81±0.06 ve 0.74±0.07 olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı ortalaması 0.77±0.09, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 0.80±0.06 ve 0.74±0.09'dir. İkinci sınıf öğrenciler için bel\kalça oranı ortalaması 0.76±0.06 iken ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 0.81±0.05 ve 0.73±0.05'tir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı ortalaması 0.78±0.06, erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 0.82±0.06 ve 0.74±0.04'tür. Dördüncü sınıf öğrenciler için bel\kalça oranı ortalaması 0.77±0.07 iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 0.83±0.05 ve 0.75±0.06'dır. Her sınıftaki erkek öğrencilerin bel\kalça oranı ortalaması kız öğrencilerinkinden daha yüksek olarak bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo 4.2.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri

		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		$\bar{x}$±S	Ortanca	Alt-Üst	$\bar{x}$±S	Ortanca	Alt-Üst	$\bar{x}$±S	Ortanca	Alt-Üst	$\bar{x}$±S	Ortanca	Alt-Üst	$\bar{x}$±S	Ortanca	Alt-Üst
Boy (cm)	**Erkek**	177.9±5.9	178.0	165.0-197.0	178.0±5.9	178.0	164.0-190.0	177.1±6.0	179.0	165.0-185.0	177.8±6.6	177.0	168.0-190.0	177.7±6.0	178.0	164.0-197.0
	Kız	164.1±5.6	165.0	150.0-180.0	165.0±5.7	165.0	153.0-180.0	163.6±6.7	163.0	151.1-178.0	164.8±6.8	165.0	150.0-185.0	164.4±6.1	165.0	150.0-185.0
	Toplam	169.7±8.8	168.0	150.0-197.0	170.6±8.6	170.0	153.0-190.0	169.2±9.2	169.0	151.1-185.0	168.6±9.0	168.0	150.0-190.0			
	p1		0.000			0.000			0.000			0.000				
	p2						0.571									
	p3														0.000	
Ağırlık (kg)	**Erkek**	74.0±12.7	72.0	53.5-120.0	75.7±12.3	72.0	58.9-104.5	78.1±13.5	75.8	61.5-117.0	79.0±13.7	79.2	62.0-110.0	76.0±12.9	73.8	53.5-120.0
	Kız	59.6±11.2	57.3	44.0-118.0	59.9±8.4	58.5	40.8-83.0	61.3±10.0	58.1	47.1-87.7	60.8±10.4	58.0	45.9-88.0	60.2±10.1	58.0	40.8-118.0
	Toplam	65.4±13.7	64.0	44.0-120.0	66.7±12.8	64.4	40.8-104.5	68.3±14.2	65.4	47.1-117.0	66.2±14.1	63.0	45.9-110.0			
	p1		0.000			0.000			0.000			0.000				
	p2						0.577									
	p3														0.000	
BKİ (kg/m^2)	**Erkek**	23.4±4.1	22.4	16.5-41.5	23.8±3.6	23.4	17.9-33.1	24.9±4.3	24.1	19.0-34.9	24.8±2.9	24.8	20.4-31.12	24.0±3.9	23.3	16.5-41.5
	Kız	22.1±4.4	21.4	16.4-46.6	22.0±2.8	21.6	15.7-29.6	22.8±2.9	22.0	18.7-29.8	22.4±3.4	21.3	17.0-32.1	22.2±3.6	21.4	15.7-46.6
	Toplam	22.6±4.3	21.9	16.4-46.6	22.8±3.3	22.2	15.7-33.1	23.7±3.7	22.9	18.7-34.9	23.1±3.5	21.9	17.0-32.1			
	p1		0.112			0.006			0.023			0.011				
	p2						0.317									
	p3														0.000	
Bel çevresi (cm)	**Erkek**	79.3±10.1	77.5	60.0-112.0	81.3±9.8	80.0	66.0-104.0	83.5±10.1	81.5	66.0-117.0	85.1±11.0	82.5	70.5-115.0	81.5±10.2	80.0	60.0-117.0
	Kız	71.8±11.5	68.0	58.0-111.0	70.2±7.2	68.5	59.0-88.0	72.5±6.4	72.0	60.0-87.0	74.4±11.3	72.0	60.0-112.0	72.1±9.7	70.0	58.0-112.0
	Toplam	74.8±11.5	72.5	58.0-112.0	75.0±10.0	74.0	59.0-104.0	77.1±9.7	76.0	60.0-117.0	77.5±12.1	75.0	60.0-115.0			
	p1		0.000			0.000			0.000			0.001				
	p2						0.264									
	p3														0.000	

Tablo 4.2.1.'in devamı

		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		x̄±S	**Ortanca**	**Alt-Üst**	**x̄±S**	**Ortanca**	**Alt-Üst**	**x̄±S**	**Ortanca**	**Alt-Üst**	**x̄±S**	**Ortanca**	**Alt-Üst**	**x̄±S**	**Ortanca**	**Alt-Üst**
Kalça çevresi (cm)	**Erkek**	98.4±9.9	98.5	60.0-131.0	100.0±6.5	100.0	89.0-112.0	100.5±8.3	99.0	91.0-120.0	101.6±9.2	101.0	90.0-127.0	99.7±8.6	99.0	60.0-131.0
	Kız	96.6±12.2	94.0	72.0-168.0	96.0±6.1	95.0	81.0-109.0	97.1±7.9	96.0	85.5-116.5	98.0±7.7	97.0	86.0-116.0	96.8±9.3	95.0	72.0-168.0
	Toplam	97.3±11.3	95.0	60.0-168.0	97.7±6.5	97.0	81.0-112.0	98.5±8.2	96.5	85.0-120.0	99.1±8.2	97.0	86.0-127.0			
	p1		0.382			0.003			0.099			0.132				
	p2						0.589									
	p3														0.004	
Bel/kalça oranı	**Erkek**	0.80±0.06	0.80	0.67-1.03	0.81±0.05	0.80	0.70-0.93	0.82±0.06	0.81	0.72-0.98	0.83±0.05	0.82	0.77-0.99	0.81±0.06	0.80	0.67-1.03
	Kız	0.74±0.09	0.72	0.63-1.35	0.73±0.05	0.72	0.62-0.87	0.74±0.04	0.74	0.69-0.84	0.75±0.06	0.73	0.67-0.97	0.74±0.07	0.73	0.62-1.35
	Toplam	0.77±0.09	0.75	0.63-1.35	0.76±0.06	0.75	0.62-0.93	0.78±0.06	0.77	0.69-0.98	0.77±0.07	0.77	0.67-0.99			
	p1		0.000			0.000			0.000			0.000				
	p2						0.508									
	p3														0.000	

Tablo 4.2.2.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKİ, bel çevresi ve bel\kalça oranı sınıflaması dağılımı gösterilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencileri %5.7'si zayıf, %68.9'u normal, %21.7'si hafif kilolu, %3.1'i obez ve %0.6'sı morbid obez olarak saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin %10.1'i zayıf, erkek öğrencilerin %1.9'u, kız öğrencilerin de %15.6'sı zayıftır. İkinci sınıf öğrencilerinin %4.2'si zayıf, erkek öğrencilerin %2.4'ü, kız öğrencilerin de %5.5'i zayıftır. Üçüncü sınıf öğrenciler arasında zayıf olan öğrenci yoktur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %4.9'u zayıf, erkek öğrencilerin hiçbiri zayıf değilken, kız öğrencilerin de %7.0'si zayıftır. Birinci sınıf öğrencilerin %67.4'ü normal vücut ağırlığında iken, erkek öğrencilerin %65.4'ü, kız öğrencilerin %68.8'i normal vücut ağırlığındadır. İkinci sınıf öğrencilerin %74.0'ü normal vücut ağırlığında iken, erkek öğrencilerin %65.9'u, kız öğrencilerin %80.0'i normal vücut ağırlığındadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin %66.2'si normal vücut ağırlığında iken, erkek öğrencilerin %55.6'sı, kız öğrencilerin %73.7'si normal vücut ağırlığındadır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %67.2'si normal vücut ağırlığında iken, erkek öğrencilerin %55.6'sı, kız öğrencilerin %72.1'i normal vücut ağırlığındadır. Birinci sınıf öğrencilerin %19.4'ü hafif şişman iken, erkek öğrencilerin %28.8'i, kız öğrencilerin %13.0'ü hafif şişmandır. İkinci sınıf öğrencilerin %18.8'i hafif şişman iken, erkek öğrencilerin %24.4'ü, kız öğrencilerin %14.5'i hafif şişmandır. Üçüncü sınıf öğrencilerin %29.2'si hafif şişman iken, erkek öğrencilerin %33.3'ü, kız öğrencilerin %26.3'ü hafif şişmandır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %23.0'ü hafif şişman iken, erkek öğrencilerin %38.9'u, kız öğrencilerin %16.3'ü hafif şişmandır. Birinci sınıf öğrencilerin %1.6'sı obez iken, erkek öğrencilerin %1.9'u, kız öğrencilerin %1.3'ü obezdir. İkinci sınıf öğrencilerin %3.1'i obez iken, erkek öğrencilerin %7.3'ü obezdir ve kız öğrencilerin hiçbiri obez değildir. Üçüncü sınıf öğrencilerin %4.6'sı obez iken, erkek öğrencilerin %11.1'i obezdir ve kız öğrencilerin hiçbiri obez değildir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %4.9'u obez iken, erkek öğrencilerin %5.6'sı, kız öğrencilerin %4.7'si obezdir. Sınıflar arasında morbid obez sadece birinci sınıf öğrenciler arasında %1.6 oranında bulunmaktadır. Birinci sınıf erkek öğrencilerin %1.9'u, kız öğrencilerin de %1.3'ü morbid obez olarak belirlenmiştir.

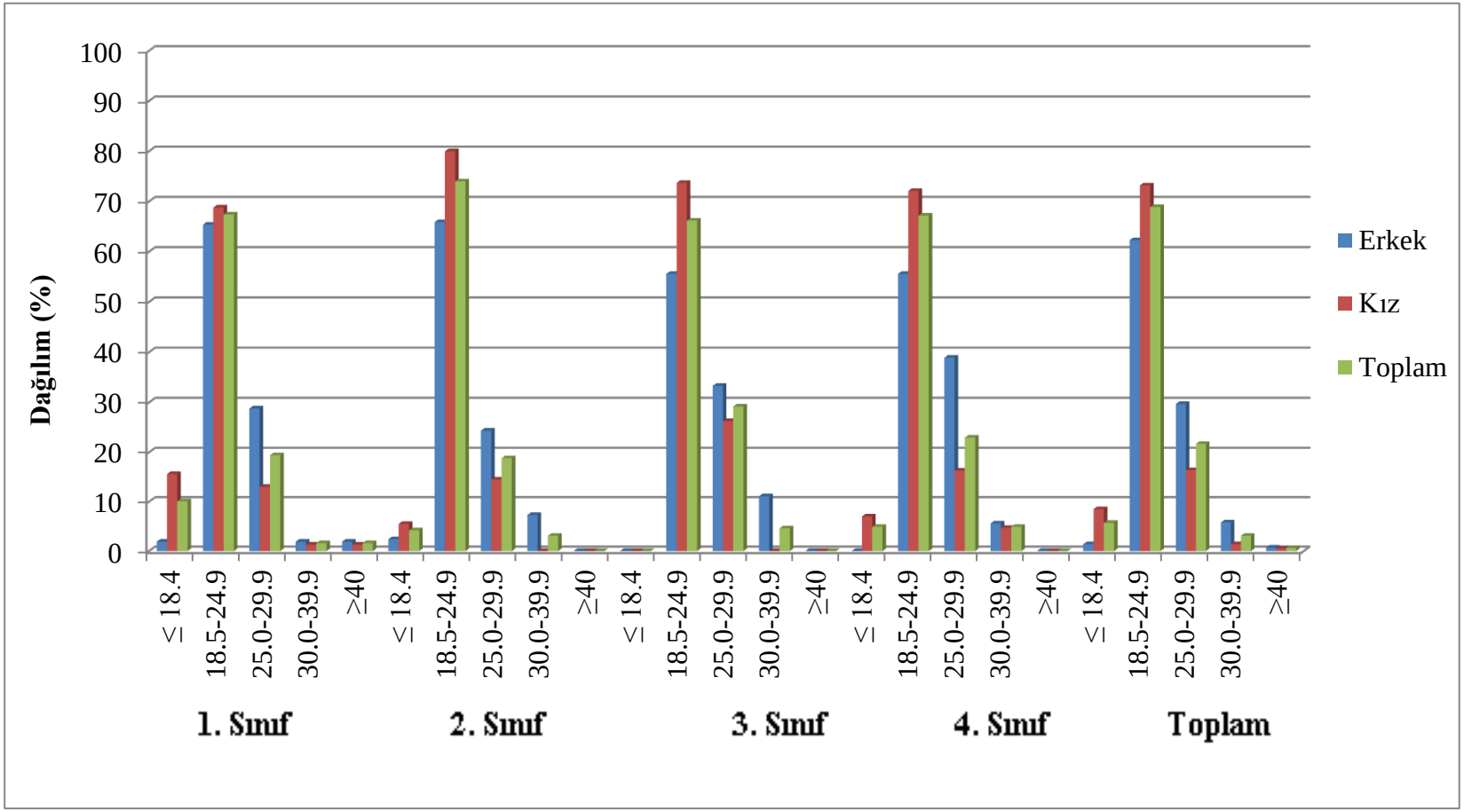
Değerlendirmeler sonucunda birinci sınıf öğrencilerinin bel çevresi sınıflamaları %89.9'u önerilen düzeyde (E:96.2, K:85.7), %3.1'i kronik hastalık riski

(E:1.9, K:3.9), %7.0'si yüksek risk (E:1.9, K:10.4) sınıfında yer almaktadır. İkinci sınıf öğrencilerinin bel çevresi sınıflamaları %88.5'i önerilen düzeyde (E:87.8, K:89.1), %10.4'ü kronik hastalık riski (E:9.8, K:10.9), %1.0'i yüksek risk (E:2.4, K:0.0) sınıfında yer almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bel çevresi sınıflamaları %89.2'si önerilen düzeyde (E:92.6, K:86.8), %9.2'si kronik hastalık riski (E:3.7, K:13.2), %1.5'i yüksek risk (E:3.7, K:0.0) sınıfında yer almaktadır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bel çevresi sınıflamaları %83.6'sı önerilen düzeyde (E:88.9, K:81.4), %6.6'sı kronik hastalık riski (E:5.6, K:7.0), %9.8'i yüksek risk (E:5.6, K:11.6) sınıfında yer almaktadır. Kronik hastalık riski birinci sınıf öğrencilerinde en düşük orandayken, yüksek riskte en düşük oran ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerindedir ($p<0.05$).

Araştırma sonucunda birinci sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı sınıflamaları %92.2'si önerilen düzeyde (E:92.3, K:92.2), %7.8'i önerilenden yüksek (E:7.7, K:7.8), sınıfında yer almaktadır. İkinci sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı sınıflamaları %92.7'si önerilen düzeyde (E:90.2, K:94.5), %7.3'ü önerilenden yüksek (E:9.8, K:5.5), sınıfında yer almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı sınıflamaları %93.8'i önerilen düzeyde (E:85.2, K:100.0), %6.2'si önerilenden yüksek (E:14.8, K:0.0), sınıfında yer almaktadır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bel\kalça oranı sınıflamaları %90.2'si önerilen düzeyde (E:88.9, K:90.7), %9.8'i önerilenden yüksek (E:11.1, K:9.3), sınıfında yer almaktadır. Üçüncü sınıf kız öğrencilerin bel\kalça oranı sınıflamasındaki sağlıklı-önerilen düzeyde olan öğrenci sayısı erkek öğrencilerden daha yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 4.2.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKİ, bel çevresi ve bel\kalça oranı sınıflaması dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
BKİ sınıflama (kg/m^2)															
≤ 18.4	1.9	15.6	10.1	2.4	5.5	4.2	-	-	-	0.0	7.0	4.9	1.4	8.5	5.7
18.5-24.9	65.4	68.8	67.4	65.9	80.0	74.0	55.6	73.7	66.2	55.6	72.1	67.2	62.3	73.2	68.9
25.0-29.9	28.8	13.0	19.4	24.4	14.5	18.8	33.3	26.3	29.2	38.9	16.3	23.0	29.7	16.4	21.7
30.0-39.9	1.9	1.3	1.6	7.3	0.0	3.1	11.1	0.0	4.6	5.6	4.7	4.9	5.8	1.4	3.1
≥ 40.0	1.9	1.3	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	0.5	0.6
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Bel çevresi sınıflama															
Önerilen	96.2	85.7	89.9	87.8	89.1	88.5	92.6	86.8	89.2	88.9	81.4	83.6	92.0	85.9	88.3
Kronik hastalık riski	1.9	3.9	3.1	9.8	10.9	10.4	3.7	13.2	9.2	5.6	7.0	6.6	5.1	8.0	6.8
Yüksek risk	1.9	10.4	7.0	2.4	0.0	1.0	3.7	0.0	1.5	5.6	11.6	9.8	2.9	6.1	4.8
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p2							0.031								
Bel\kalça oranı															
Sağlıklı-önerilen	92.3	92.2	92.2	90.2	94.5	92.7	85.2	100.0	93.8	88.9	90.7	90.2	89.9	93.9	92.3
Önerilenden yüksek	7.7	7.8	7.8	9.8	5.5	7.3	14.8	0.0	6.2	11.1	9.3	9.8	10.1	6.1	7.7
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		1.000			0.456			0.026			1.000				
p2							0.889								
p3														0.218	



Şekil 4.2.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKI değerlerinin dağılımı (%)

4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 4.3.1.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı ortalama, standart sapma, ortanca, alt-üst değerleri gösterilmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı 2.0±0.4'tür. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.0±0.4 ve 2.1±0.4, ikinci sınıftaki öğrencilerin ortalama ana öğün sayısı 2.1±0.4'tür. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.1±0.4 ve 2.1±0.3 olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıftaki öğrencilerin ortalama ana öğün sayısı 2.1±0.4, erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.0±0.3 ve 2.1±0.4'tür. Dördüncü sınıftaki öğrencilerin ortalama ana öğün sayısı 2.1±0.4 iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.2±0.5 ve 2.1±0.3'tür. Öğrencilerin ortalama ana öğünleri sınıf ($p=0.694$) ve cinsiyet bazında ($p=0.820$) incelendiğinde istatistiksel bir farklılık bulunmamıştır. Her dört sınıf için de ana öğün sayıları benzerdir.

Birinci sınıf öğrencilerinin ortalama ara öğün sayısı 1.5±0.8, birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ara öğün sayısı sırasıyla 1.5±0.8 ve 1.5±0.8'dir. İkinci sınıftaki öğrencilerin ortalama ara öğün sayısı 1.5±0.8'dir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ara öğün sayısı da 1.4±0.7 ve 1.6±0.9'dur. Ortalama ara öğün sayısı üçüncü sınıf öğrencileri için 1.4±0.7 iken üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ara öğün sayısı 1.2±0.7 ve 1.5±0.7'dir. Dördüncü sınıftaki öğrencilerin ortalama ara öğün sayısı ise 1.6±1.0'dir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ara öğün sayısı 1.4±1.1 ve 1.7±0.9'dur. Kız öğrencilerin ortalama ara öğün sayısı 1.6±0.8 iken erkek öğrencilerinki 1.4±0.8'dir. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla ara öğün tüketmektedirler. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ortalama ara öğün sayıları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$).

Tablo 4.3.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri

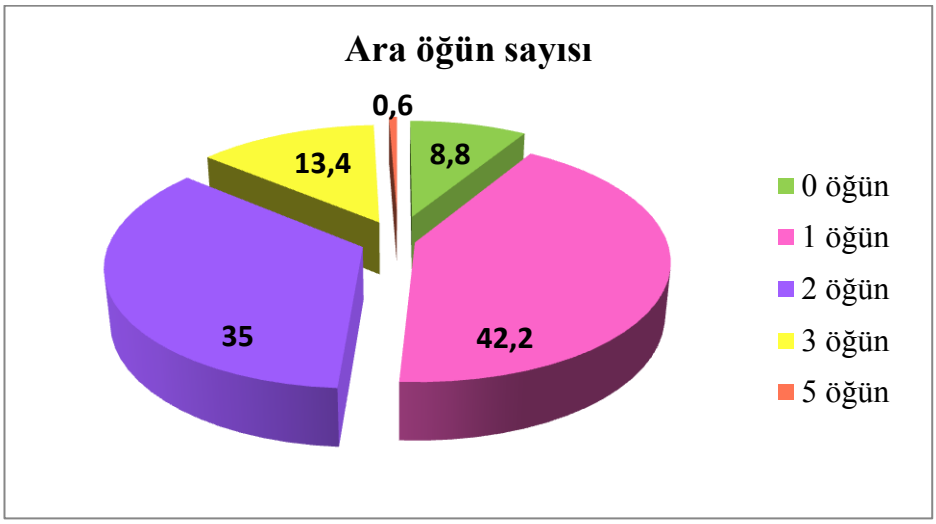
Ana öğün sayısı		Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	2.0±0.4	2.1±0.4	2.0±0.4	
	Ortanca	2.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	1.0-3.0	1.0-3.0	1.0-3.0	
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	2.1±0.4	2.1±0.3	2.1±0.4	
	Ortanca	2.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	1.0-3.0	2.0-3.0	1.0-3.0	
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	2.0±0.3	2.1±0.4	2.1±0.4	0.694
	Ortanca	2.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	1.0-3.0	1.0-3.0	1.0-3.0	
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	2.2±0.5	2.1±0.3	2.1±0.4	
	Ortanca	2.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	1.0-3.0	1.0-3.0	1.0-3.0	
Toplam	**$\bar{x}$±S**	2.1±0.4	2.1±0.4		
	Ortanca	2.0	2.0		
	Alt-Üst	1.0-3.0	1.0-3.0		
p3		0.820			
Ara öğün sayısı		**Erkek**	**Kız**	**Toplam**	**p2**
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1.5±0.8	1.5±0.8	1.5±0.8	
	Ortanca	1.0	1.0	1.0	
	Alt-Üst	0.0-3.0	0.0-3.0	0.0-3.0	
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1.4±0.7	1.6±0.9	1.5±0.8	
	Ortanca	1.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	0.0-3.0	0.0-5.0	0.0-5.0	
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1.2±0.7	1.5±0.7	1.4±0.7	0.429
	Ortanca	1.0	2.0	1.0	
	Alt-Üst	0.0-3.0	0.0-3.0	0.0-3.0	
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1.4±1.1	1.7±0.9	1.6±1.0	
	Ortanca	1.0	2.0	2.0	
	Alt-Üst	0.0-5.0	0.0-3.0	0.0-5.0	
Toplam	**$\bar{x}$±S**	1.4±0.8	1.6±0.8		
	Ortanca	1.0	2.0		
	Alt-Üst	0.0-5.0	0.0-5.0		
p3		0.041			

Tablo 4.3.2. bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı dağılımını göstermektedir. Öğrencilerin %4.0'ünün 1, %79.8'inin 2, %16.2'sinin de 3 ana öğün yapmaktadır. Birinci sınıf öğrencileri %6.2 oranda 1 ana öğün yaparken, sırasıyla %78.3 ve %15.5 oranlarında 2 ve 3 ana öğün yapmaktadır. İkinci sınıf öğrencilerinin %2.1'i 1 ana öğün, %80.2'si 2, %17.7'si de 3 ana öğün yapmaktadır. Üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin 1, 2 ve 3 ana öğün yapma oranları sırasıyla %3.1, %83.1, %13.8 ve %3.3, %78.7, %18.0'dir. Öğrencilerin ara öğün tüketim durumlarına bakıldığında ise %8.8'i hiç ara öğün yapmazken, %42.2'si 1, %35.0'i 2, %13.4'ü 3 ve %0.6'sı da 5 ara öğün yapmaktadır. Dört ara öğün yapan öğrenci saptanmamıştır. Erkek öğrencilerinin %8.0'i, kız öğrencilerin de %9.4'ü ara öğün yapmamaktadır. Erkek ve kız öğrencilerinin 1, 2, 3 ve 5 ara öğün yapma oranları sırasıyla %52.9, %28.3, %10.1, %0.7 ve %35.2, %39.4, %15.5, %0.7'dir. Erkekler kızlara göre daha fazla bir ara öğün yaparken, kız öğrenciler erkeklere göre daha fazla iki ve üç ara öğün yapmaktadır. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.3.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Ana öğün sayısı															
1	7.7	5.2	6.2	4.9	0.0	2.1	3.7	2.6	3.1	5.6	2.3	3.3	5.8	2.8	4.0
2	78.8	77.9	78.3	73.2	85.5	80.2	85.2	81.6	83.1	66.7	83.7	78.7	76.8	81.7	79.8
3	13.5	16.9	15.5	22.0	14.5	17.7	11.1	15.8	13.8	27.8	14.0	18.0	17.4	15.5	16.2
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		-			-			-			-				
p2						-									
p3														0.317	
Ara öğün sayısı															
0	5.8	7.8	7.0	7.3	10.9	9.4	11.1	7.9	9.2	11.1	11.6	11.5	8.0	9.4	8.8
1	46.2	46.8	46.5	53.7	29.1	39.6	63.0	36.8	47.7	55.6	20.9	31.1	52.9	35.2	42.2
2	34.6	29.9	31.8	29.3	45.5	38.5	18.5	44.7	33.8	22.2	44.2	37.7	28.3	39.4	35.0
3	13.5	15.6	14.7	9.8	12.7	11.5	7.4	10.5	9.2	5.6	23.3	18.0	10.1	15.5	13.4
5	-	-	-	0.0	1.8	1.0	-	-	-	5.6	0.0	1.6	0.7	0.5	0.6
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.919			-			-			-				
p2						0.631									
p3														0.024	

Şekil 4.3.2.(a). Bireylerin ana öğün sayılarının dağılımı (%)



Şekil 4.3.2.(b). Bireylerin ara öğün sayılarının dağılımı (%)

Tablo 4.3.3.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün atlama durumları ve nedenlerinin dağılımı gösterilmiştir. Araştırma sonucuna göre erkek (%55.2) ve kız (%51.6) öğrenciler en fazla kahvaltı öğününü atlamaktadır. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında ise erkek ve kız öğrencilerinin bildirmiş olduğu nedenlerin sırasıyla %66.4 ve %69.2 oranlarında en fazla zaman yetersizliği saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerin %57.1'i kahvaltıyı, %38.4'ü öğle yemeğini ve %4.5'i de akşam yemeğini atlamaktadır. Birinci sınıf erkek öğrenciler %67.4 ve kız öğrenciler %50.0 oranında en fazla kahvaltı öğününü atlamaktadır. Birinci sınıf öğrencilerin bildirmiş olduğu en fazla öğün atlama nedeni zaman yetersizliği (%64.6)'dir. İkinci sınıf öğrencilerinin %46.8'i kahvaltıyı, %50.6'sı öğle yemeğini ve %2.5'i de akşam yemeğini atlamaktadır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrenciler sırasıyla %50.0 ve %51.1 oranında en fazla öğle yemeğini atlamaktadırlar. İkinci sınıf öğrencilerinin bildirmiş olduğu öğün atlama nedenlerinin en çoğu zaman yetersizliği (%71.1) olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %55.4'ü kahvaltı, %41.1'i öğle ve %3.6'sı da akşam öğününü atlamaktadır. Üçüncü sınıf erkek öğrenciler eşit oranda (%50.0) oranda kahvaltı ve öğle öğünlerini atlarken, kız öğrenciler %59.4 oranında kahvaltı öğününü atlamaktadır. Üçüncü sınıf erkek öğrenciler arasında akşam öğününü atlayan biri bulunmamaktadır. Üçüncü sınıfların bildirmiş olduğu öğün atlama nedenleri arasında birinci sırada zaman yetersizliği (%72.5) yer alırken, ikinci sırada alışkanlığım değil (%22.4) yer almıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %51.0'i kahvaltı, %41.2'si öğle, %7.8'i de akşam öğününü atlamaktadır. Dördüncü sınıf erkek öğrenciler %42.9'ar oranda kahvaltı ve öğle, %14.3 oranında da akşam yemeğini atlamaktadır. Dördüncü sınıf kız öğrencilerinin ise %54.1 oranında kahvaltı öğününü atladığı saptanmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirmiş olduğu öğün atlama nedenleri arasında en fazla %54.7 oranında zaman yetersizliği yer alırken ikinci sırada %33.3 oranında alışkanlığım değil yer almaktadır. Öğün atlandığında hissedilenler sorgulandığında ise birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirmiş olduğu hisler arasında en fazla sırasıyla %50.8, %48.1, %46.2 ve %58.2 oranlarıyla acıkma bulunmuştur.

Tablo 4.3.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün atlama durumları ve nedenlerinin dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Atlanan öğün															
Kahvaltı	67.4	50.0	57.1	46.9	46.8	46.8	50.0	59.4	55.4	42.9	54.1	51.0	55.2	51.6	53.0
Öğle	32.6	42.4	38.4	50.0	51.1	50.6	50.0	34.4	41.1	42.9	40.5	41.2	42.2	42.9	42.6
Akşam	0.0	7.6	4.5	3.1	2.1	2.5	0.0	6.3	3.6	14.3	5.4	7.8	2.6	5.5	4.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p3														0.462	
Öğün atlama nedeni															
Maddi sıkıntı	4.5	-	1.7	-	-	-	4.0	-	1.7	-	2.6	1.9	2.6	0.5	1.3
Zaman yetersizliği	59.5	68.2	64.6	69.7	72.3	71.1	76.0	69.8	72.5	50.0	56.3	54.7	66.4	69.2	68.1
Zayıflamak	2.1	8.6	6.0	-	2.1	1.5	-	3.0	1.7	-	5.2	3.8	0.9	5.5	3.6
Alışkanlığım değil	27.6	20.3	23.3	27.3	23.5	25.0	20.0	24.2	22.4	42.9	33.3	35.8	28.4	25.3	26.5
Uyumak	2.1	2.9	2.6	3.0	2.1	2.4	-	-	-	7.1	2.6	3.8	2.6	2.2	2.3
Hazırlaması zor	2.1	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	0.0	0.3
Acıkmamak	2.1	-	0.9	-	-	-	-	3.0	1.7	-	-	-	0.9	0.5	0.7
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Öğün atlandığında hissedilen															
Halsizlik	8.7	31.9	22.9	11.8	21.3	17.3	16.0	35.0	27.6	28.6	26.8	27.3	13.8	31.9	24.8
Baş dönmesi	4.3	9.8	7.6	11.8	12.8	12.3		7.5	4.6	14.3	2.5	5.5	6.9	9.3	8.4
Acıkma	60.9	44.4	50.8	52.9	44.7	48.1	48.0	45.0	46.2	50.0	60.9	58.2	64.7	52.7	57.4
Baş ağrısı	2.2	1.4	1.8	2.9	8.4	6.3	8.0	5.0	6.2	-	7.3	5.5	3.4	5.5	4.7
Hiçbir şey	23.9	12.5	16.9	17.7	12.8	14.8	28.0	7.5	15.4	7.1	2.5	3.5	21.6	10.4	14.8
Mide yanması	-	-	-	2.9	-	1.2	-	-	-	-	-	-	0.9	0.0	0.3
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.3.4.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yemek yeme hızlarının dağılımı gösterilmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin hızlı yemek, normal hızda yemek, yavaş yemek ve çok hızlı yemek oranları sırasıyla %17.1, %59.7, %21.7 ve %1.6'dır. Çok yavaş yiyen birinci sınıf öğrencisi yoktur. İkinci sınıf öğrencilerin hızlı yemek, normal hızda yemek, yavaş yemek, çok yavaş yemek oranları sırasıyla %25.0, %54.2, %16.7 ve %4.2'dir. Çok hızlı yemek yiyen ikinci sınıf öğrencisi saptanmamıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin hızlı yemek, normal hızda yemek, yavaş yemek, çok hızlı yemek ve çok yavaş yemek oranları sırasıyla %13.8, %58.5, %24.6, %1.5 ve %1.5'tir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin hızlı yemek, normal hızda yemek ve yavaş yemek oranları sırasıyla %34.4, %50.8 ve %14.8'dir. Çok hızlı ve çok yavaş yemek yiyen dördüncü sınıf öğrencisi yoktur. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin %25.0 ve %11.7'si hızlı yemek yemektedir. Normal hızda yemek yiyenlerin oranı sırasıyla %57.7 ve %61.0 iken, yavaş yemek yiyenlerin oranı sırasıyla %13.5 ve %27.3. Çok hızlı yemek yiyen birinci sınıf kız öğrencilerin oranı %3.8 iken erkek öğrenciler arasında çok hızlı yemek yiyen yoktur. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin hızlı yemek yeme oranı sırasıyla %24.4 ve %25.5 iken, bu oran normal hızda yemek yiyenler için sırasıyla %58.5 ve %50.9; yavaş yemek yiyenler için %9.8 ve %21.8; çok yavaş yemek yiyenler için de %7.3 ve %1.8'dir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin hızlı yemek yeme oranı sırasıyla %11.1 ve %15.8 iken, bu oran normal hızda yemek yiyenler için sırasıyla %66.7 ve %52.6; yavaş yemek yiyenler için sırasıyla %18.5 ve %28.9'dur. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerinin %3.7'si çok hızlı yemek yerken, Üçüncü sınıf kız öğrencilerin de %2.6'sı çok yavaş yemek yemektedirler. Üçüncü sınıf kız öğrenciler arasında çok hızlı yemek yiyen yokken, üçüncü sınıf erkek öğrencileri arasında çok yavaş yemek yiyen yoktur. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla %50.0 ve %27.9'u hızlı yemek yerken, bu oran normal hızda yemek yiyenler için sırasıyla %38.9 ve %55.8; yavaş yemek yiyenler için de %11.1 ve %16.3'tür. Her dört sınıf arasında da yemek yeme şekli olarak en çok normal hızda yemek yeme saptanmıştır.

Tablo 4.3.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yemek yeme hızlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Yemek yeme hızı															
Çok yavaş yemek	-	-	-	7.3	1.8	4.2	0.0	2.6	1.5	-	-	-	2.2	0.9	1.4
Yavaş yemek	13.5	27.3	21.7	9.8	21.8	16.7	18.5	28.9	24.6	11.1	16.3	14.8	13.0	23.9	19.7
Normal hızda yemek	57.7	61.0	59.7	58.5	50.9	54.2	66.7	52.6	58.5	38.9	55.8	50.8	57.2	55.9	56.4
Hızlı yemek	25.0	11.7	17.1	24.4	25.5	25.0	11.1	15.8	13.8	50.0	27.9	34.4	25.4	19.2	21.7
Çok hızlı yemek	3.8	0.0	1.6	-	-	-	3.7	0.0	1.5	-	-	-	2.2	0.0	0.9
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.3.5. bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ev dışı yemek yeme durumlarının dağılımını göstermektedir. Kız öğrencilerin %95.3'ü ev dışında yemek yerken erkek öğrencilerin %89.9'u ev dışında yemek yemektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla dışarda yemek yemektedir ($p<0.05$). Birinci sınıf öğrencilerinin %92.2'si ev dışında yemek yerken %7.8'i ev dışında yemek yememektedir. Birinci sınıf erkeklerin %90,4'ü ev dışı yemek yemektedir, %9.6'sı ev dışında yemek yememektedir. Birinci sınıf kızların %93.5'i ev dışı yemek yemektedir, %6.5'i ev dışında yemek yememektedir. İkinci sınıf öğrencilerin ev dışında yemek yeme oranları %92.7'dir. İkinci sınıf öğrencilerinin %7.3'ü ev dışı yemek yememektedir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %87.8'i ve %96.4'ü ev dışı yemek yemektedir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin %93.8'i ev dışı yemek yerken, %6.2'si ev dışı yemek yememektedir. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerin %88.9'u, üçüncü sınıf kız öğrencilerin %97.4'ü ev dışı yemek yemektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %95.1'i ev dışı yemek yerken, %4.9'u ev dışı yemek yememektedir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %94.4'ü ve %95.3'ü ev dışı yemek yemektedir. Öğrencilerin genelde hangi öğünü ev dışında yediği sorulduğunda her dört sınıfta için de sırasıyla %53.7, %51.6, %42.6 ve %44.8 oranlarıyla en fazla hafta içi öğle öğünü olduğu saptanmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin hiçbiri hafta sonu sabah öğününü ev dışında yapmamaktadır. Birinci sınıf, ikinci sınıf , üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinden sırasıyla %1.7, %2.2, %4.9 ve %8.6 oranlarıyla en fazla hafta içi sabah öğününü ev dışında yiyen dördüncü sınıf öğrencileri olmuştur. Her dört sınıfta sırasıyla %66.7, %62.2, %50.8 ve %63.8 oranlarıyla en fazla ev dışı yemek yeme sıklığı haftada 1-2 kez olmuştur. Her gün ev dışı yemek yiyen dördüncü sınıf öğrencisi yokken birinci sınıf öğrencilerinin %4.2'si (E:6.3, K:2.8), birinci sınıf öğrencilerinin %4.2'si (E:%6.3, K:%2.8), ikinci sınıf öğrencilerinin %3.3'ü (E:%5.4, K:%1.9), üçüncü sınıf öğrencilerinin %1.6'sı (E:%0.0, K:%2.7) her gün ev dışında yemek yemektedir.

Tablo 4.3.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ev dışı yemek yeme durumlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Ev dışı yemek															
Evet	90.4	93.5	92.2	87.8	96.4	92.7	88.9	97.4	93.8	94.4	95.3	95.1	89.9	95.3	93.2
Hayır	9.6	6.5	7.8	12.2	3.6	7.3	11.1	2.6	6.2	5.6	4.7	4.9	10.1	4.7	6.8
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.523			0.133			0.299			1.000				
p3														0.048	
Ev dışında yenilen öğün															
Hafta içi sabah	2.1	1.4	1.7	2.6	1.9	2.2	4.2	5.4	4.9	17.6	4.9	8.6	11.7	2.9	6.5
Hafta içi öğle	50.0	56.2	53.7	57.9	47.2	51.6	58.3	32.4	42.6	35.3	48.8	44.8	48.2	48.0	49.3
Hafta içi akşam	18.8	12.3	14.9	21.1	13.2	16.5	16.6	8.1	11.5	11.8	4.9	6.9	16.8	10.3	12.9
Hafta sonu sabah	2.1	1.4	1.6	5.3	1.9	3.3	-	-	-	5.9	2.4	3.4	2.9	1.5	2.1
Hafta sonu öğle	8.3	5.5	6.6	5.3	16.9	12.1	4.2	21.6	14.6	17.6	17.1	17.2	7.3	13.7	11.1
Hafta sonu akşam	18.8	23.3	21.5	7.9	18.9	14.3	16.6	32.4	26.2	11.8	21.9	18.9	13.1	23.5	19.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Ev dışı yeme sıklığı															
Her gün	6.3	2.8	4.2	5.4	1.9	3.3	0.0	2.7	1.6	-	-	-	4.0	2.0	2.7
Haftada 1-2 kez	52.1	76.4	66.7	46.6	71.7	62.2	33.3	62.2	50.8	70.6	61.0	63.8	50.0	69.5	62.0
Haftada 3-4 kez	31.3	18.1	23.3	32.4	20.8	25.6	37.5	16.2	24.6	23.5	29.3	27.6	31.7	20.7	24.9
Haftada 5-6 kez	10.4	2.8	5.8	13.5	5.7	8.9	29.2	18.9	23.0	5.9	9.8	8.6	14.3	7.9	10.3
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

Tablo 4.3.6. bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kullanılan tuzun türü ve tuz ekleme alışkanlığının dağılımını göstermektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin bildirdiği kullanılan tuz türünün %76.9'u iyotlu tuz, %9.2'şeri iyotsuz tuz ve kaya tuzudur. Birinci sınıf öğrencilerinin %4.7'si tuz kullanmamaktadır. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun sırasıyla %82.6 ve %73.1'i iyotlu tuz, %7.5 ve %10.3'ü iyotsuz tuz, %7.5 ve %10.3'ü kaya tuzu olmuştur. Tuz kullanmayan birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin oranı sırasıyla %7.8 ve %6.3'tür. İkinci sınıf öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun %84.4'ü iyotlu tuz iken, %8.3'ü iyotsuz tuz, %4.2'si kaya tuzudur. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin bildirdiği kullanılan tuz türü sırasıyla %80.5 ve %87.3'ü iyotlu tuz; %9.7 ve %7.3'ü iyotsuz tuz; %4.9 ve %3.6'sı da kaya tuzudur. İkinci sınıf öğrencilerinin %3.1'i tuz kullanmamaktadır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin tuz kullanmama oranı sırasıyla %4.9 ve %1.8'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun %83.1'i iyotlu tuz iken, %4.5'i iyotsuz tuz, %6.2'si kaya tuzudur. Tuz kullanmayan üçüncü sınıf öğrencilerinin oranı %6.2'dir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun %70.4 ve%92.1'i iyotlu tuzdur. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun %11.1'i iyotsuz tuz iken kız öğrenciler arasında iyotsuz tuz kullanan yoktur. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdikleri kaya tuzu kullanma oranları %7.4 ve %5.3'tür. Aynı sırayla %11.1 ve %2.6 oranında tuz kullanmayan öğrenci vardır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin bildirdikleri kullanılan tuzun %83.6'sı iyotlu tuz iken, %8.2'si iyotsuz tuz, %6.6'sı kaya tuzudur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %1.6'sı tuz kullanmamaktadır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin bildirdikleri kullanılan tuzun sırasıyla %77.7 ve %86.0 iyotlu; %16.7 ve %4.7'si de iyotsuz tuzdur. Kaya tuzu kullanan dördüncü sınıf kız öğrenci yokken erkek öğrenciler için bildirilen kullanılan tuzu %9.3'ü kaya tuzudur. Dördüncü sınıf erkek öğrencilerin %5.6'sı tuz kullanmazken, üçüncü sınıf kız öğrenciler arasında tuz kullanmayan biri saptanmamıştır. Öğrenciler tarafından bildirilen en çok kullanılan tuz türü %81.3 oranıyla iyotlu tuz olarak saptanmıştır.

Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme oranları erkek öğrenciler için %33.3, kız öğrenciler için de %23.0 olarak bulunmuştur. Erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha fazla oranda yemeğin tadına bakmadan tuz eklemektedirler. Cinsiyetler bazında

bakıldığında kişilerin tuz ekleme durumları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$). Birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrenciler için sırasıyla %27.9, %24.0, %27.7 ve %29.5 olarak saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin %72.1'i tuz eklemezken, ikinci sınıf öğrencilerinin %76.0, üçüncü sınıf öğrencilerinin %72.3'ü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin de %70.5'i yemeğin tadına bakmadan tuz eklememektedirler. Birinci sınıf erkek öğrencilerin %36.5'i, kız öğrencilerinin de %22.1'i yemeğin tadına bakmadan tuz eklemektedir. İkinci sınıf erkek öğrencilerin %29.3'ü, kız öğrencilerin de %20.0'si yemeğin tadına bakmadan tuz eklemektedir. Bu oran üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla %29.6 ve %26.3; dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için de %38.9 ve %25.6 olarak saptanmıştır.

Tablo 4.3.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kullanılan tuzun türü ve tuz ekleme alışkanlığının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Tuz türü															
İyotlu tuz	82.6	73.1	76.9	80.5	87.3	84.4	70.4	92.1	83.1	77.7	86.0	83.6	79.0	82.7	81.3
İyotsuz tuz	7.5	10.3	9.2	9.7	7.3	8.3	11.1	-	4.5	16.7	4.7	8.2	10.1	6.5	8.0
Kaya tuzu	7.5	10.3	9.2	4.9	3.6	4.2	7.4	5.3	6.2	-	9.3	6.6	5.8	7.5	6.8
Tuzsuz	7.8	6.3	4.7	4.9	1.8	3.1	11.1	2.6	6.2	5.6	-	1.6	5.1	3.3	4.0
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Tuz ekleme															
Evet	36.5	22.1	27.9	29.3	20.0	24.0	29.6	26.3	27.7	38.9	25.6	29.5	33.3	23.0	27.1
Hayır	63.5	77.9	72.1	70.7	80.0	76.0	70.4	73.7	72.3	61.1	74.4	70.5	66.7	77.0	72.9
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		0.072			0.293			0.769			0.299				
p2						0.870									
p3														0.033	

4.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları

Tablo 4.4.1.'de öğrencilerin sınıf ve cinsiyete göre günlük besin tüketimi durumları gösterilmiştir. Bu sonuçlar, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberinde önerilen besin tüketim miktarları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin günlük süt-yoğurt tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 119.4±147.4 iken, kız öğrenciler için 157.9±158.1 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama süt-yoğurt tüketim miktarları sırasıyla 162.2±164.7 g ve 156.2±165.3 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 140.2±193.9 g ve 196.1±168.9 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 151.8±125.8 g ve 171.8±184.2 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıf için ortalama süt-yoğurt alımları önerilen değerlerin altındadır.

Peynir tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 44.6±46.1 g iken, kız öğrenciler için 42.4±38.5 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama peynir tüketim miktarları sırasıyla 45.0±42.2 g ve 40.6±41.9 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 47.5±49.0 g ve 32.2±34.3 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 48.8±41.7 g ve 35.5±38.2 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki öğrenciler için ortalama peynir alımları önerilen değerlerin altındadır.

Kırmızı et tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 72.9±117.8 g iken, kız öğrenciler için 35.5±64.7 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama kırmızı et tüketim miktarları sırasıyla 76.2±111.1 g ve 32.4±40.1 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 34.1±40.4 g ve 24.6±42.2 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 99.1±88.7 g ve 18.7±38.6 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri kırmızı et alım miktarları önerilen değerlerin altındadır. Tavuk tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 93.1±112.2 g iken, kız öğrenciler için 46.2±79.7 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama tavuk tüketim miktarları sırasıyla 91.2±120.8 g ve 39.8±90.1 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 82.4±88.9 g ve 26.0±56.2 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 58.5±80.9 g ve 44.0±74.8 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri tavuk alım miktarları önerilen değerlerin altındadır. Her dört sınıf için toplam tavuk tüketimleri toplam et tüketimlerinden daha falzadır.

Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri balık alım miktarları önerilen değerlerin altındadır.

Yumurta tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 31.6±45.6 iken, kız öğrenciler için 22.9±28.7 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama yumurta tüketim miktarları sırasıyla 37.4±53.1 g ve 24.0±28.2 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 57.4±69.0 g ve 19.7±24.7 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 35.2±44.2 g ve 27.9±30.8 g olarak saptanmıştır. Tüm sınıflardaki kız öğrenciler de yumurta tüketimleri önerilenlerin altında iken ikinci ve dördüncü sınıf erkek öğrencilerde önerilen düzeyde, birinci sınıf erkek öğrencilerde yetersiz, üçüncü sınıf erkek öğrencilerin ise önerilenlerden fazladır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri kurubaklagil alım miktarları önerilen değerlerin altındadır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri yağlı tohum alım miktarları önerilen değerlerin altındadır.

Toplam sebze tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 119.1±119.9 g iken, kız öğrenciler için 147.0±136.0 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama toplam sebze tüketim miktarları sırasıyla 144.2±129.8 g ve 139.0±118.3 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 126.2±94.9 g ve 152.9±133.8 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 182.7±174.8 g ve 182.8±146.7 g olarak saptanmıştır. Toplam meyve tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 133.5±239.4 g iken, kız öğrenciler için 150.0±243.8 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama toplam meyve tüketim miktarları sırasıyla 109.0±176.2 g ve 150.6±212.8 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 146.9±329.7 g ve 130.2±188.5 g 'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 336.0±554.2 g ve 181.0±221.2 g olarak saptanmıştır.

Toplam sebze-meyve tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 252.7±266.7 g iken, kız öğrenciler için 297.0±291.7 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama toplam sebze-meyve tüketim miktarları sırasıyla 253.3±224.8 g ve 289.7±234.2 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 273.2±329.4 g ve 283.1±196.8 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 518.7±658.9 g ve 363.9±257.7 g olarak saptanmıştır. Her

dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri toplam sebze-meyve alım miktarları önerilen değerlerin altındadır.

Ekmek tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 196.0±152.7 g iken, kız öğrenciler için 104.7±106.6 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama ekmek tüketim miktarları sırasıyla 170.8±98.4 g ve 102.2±81.7 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 213.8±142.7 g ve 87.7±70.6 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 234.1±95.3 g ve 91.1±58.3 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri ekmek alım miktarları önerilen değerlerin altındadır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri tahıl ürünleri (pilav, makarna) alım miktarları önerilen değerlerin altındadır.

Sıvıyağ tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 19.4±15.3 g iken, kız öğrenciler için 19.0±13.6 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama sıvıyağ tüketim miktarları sırasıyla 26.0±21.8 g ve 18.2±12.7 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 22.0±18.5 g ve 14.2±11.8 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 23.7±14.0 g ve 20.5±16.9 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri sıvıyağ tüketimleri önerilen düzeylerdedir.

Şeker-tatlı tüketimleri incelediğinde ortalama değerleri birinci sınıf erkek öğrenciler için 13.0±48.3 g iken, kız öğrenciler için 9.7±22.2 g'dır. İkinci sınıf erkek öğrencilerin ortalama şeker-tatlı tüketim miktarları sırasıyla 11.2±16.9 g ve 6.9±12.6 g iken, üçüncü sınıf erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 15.8±21.2 g ve 15.6±36.6 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencileri için sırasıyla 8.6±14.1 g ve 7.1±11.3 g olarak saptanmıştır. Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencileri şeker-tatlı tüketimleri önerilen düzeylerdedir.

Tablo 4.4.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre günlük besin tüketimi durumları (g)

			Süt-Yoğurt	Peynir	Kırmızı et	Tavuk	Balık
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	119.4±147.4	44.6±46.1	72.9±117.8	93.1±112.2	16.5±62.9
		Ortanca	110.0	34.5	52.0	58.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-663.0	0.0-150.0	0.0-750.0	0.0-450.0	0.0-320.0
	Kız	x̄±S	157.9±158.1	42.4±38.5	35.5±64.7	46.2±79.7	12.3±60.4
		Ortanca	120.0	40.0	20.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-720.0	0.0-201.0	0.0-400.0	345.0	0.0-360.0
	Toplam	x̄±S	142.4±154.5	43.3±41.6	50.6±91.4	65.1±96.6	14.0±61.2
		Ortanca	110.0	39.0	26.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-720.0	0.0-201.0	0.0-750.0	0.0-450.0	0.0-360.0
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	162.2±164.7	45.0±42.2	76.2±111.1	91.2±120.8	12.2±46.4
		Ortanca	110.0	30.0	44.0	70.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-668.0	0.0-150.0	0.0-600.0	0.0-460.0	0.0-260.0
	Kız	x̄±S	156.2±165.3	40.6±41.9	32.4±40.1	39.8±90.1	8.4±49.2
		Ortanca	116.0	30.0	5.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-900.0	0.0-200.0	0.0-146.0	0.0-550.0	0.0-360.0
	Toplam	x̄±S	158.7±164.2	42.5±41.9	51.1±81.2	61.8±106.8	10.0±47.8
		Ortanca	110.0	30.0	30.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-900.0	0.0-200.0	0.0-600.0	0.0-550.0	0.0-360.0
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	140.2±193.9	47.5±49.0	34.1±40.4	82.4±88.9	12.5±65.4
		Ortanca	110.0	60.0	0.0	100.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-839.0	0.0-160.0	0.0-130.0	0.0-350.0	0.0-340.0
	Kız	x̄±S	196.1±168.9	32.2±34.3	24.6±42.2	26.0±56.2	5.7±28.3
		Ortanca	137.0	30.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-659.0	0.0-130.0	0.0-180.0	0.0-230.0	0.0-168.0
	Toplam	x̄±S	172.9±180.4	38.5±41.4	28.5±41.4	49.4±76.3	8.6±47.0
		Ortanca	120.0	30.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-839.0	0.0-160.0	0.0-180.0	0.0-350.0	0.0-340.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	151.8±125.8	48.8±41.7	99.1±88.7	58.5±80.9	-
		Ortanca	150.0	55.0	77.5	0.0	-
		Alt-Üst	0.0-450.0	0.0-120.0	0.0-300.0	0.0-220.0	-
	Kız	x̄±S	171.8±184.2	35.5±38.2	18.7±38.6	44.0±74.8	5.5±15.7
		Ortanca	150.0	30.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-900.0	0.0-191.0	0.0-200.0	0.0-275.0	0.0-52.0
	Toplam	x̄±S	165.9±168.3	39.4±39.4	42.4±68.1	48.2±76.3	3.9±13.4
		Ortanca	150.0	30.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-900.0	0.0-191.0	0.0-300.0	0.0-275.0	0.0-52.0

Tablo 4.4.1.'in devamı

			Et ürünleri sakatat	Yumurta	Kurubaklagiller	Yağlı tohumlar	Yeşil yapraklı sebzeler
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	12.3±24.0	31.6±45.6	18.1±39.7	17.9±29.1	1.9±6.0
		Ortanca	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-120.0	0.0-151.0	0.0-200.0	0.0-120.0	0.0-32.0
	Kız	x̄±S	7.1±16.2	22.9±28.7	10.6±25.5	14.7±20.0	13.4±34.1
		Ortanca	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-60.0	0.0-100.0	0.0-114.0	0.0-81.0	0.0-220.0
	Toplam	x̄±S	9.2±19.8	26.4±36.5	13.6±32.1	16.0±24.1	8.7±27.1
		Ortanca	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-120.0	0.0-151.0	0.0-200.0	0.0-120.0	0.0-220.0
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	13.4±27.2	37.4±53.1	19.0±37.6	22.7±42.3	5.6±18.2
		Ortanca	0.0	8.0	0.0	5.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-122.0	0.0-235.0	0.0-172.0	0.0-199.0	0.0-100.0
	Kız	x̄±S	11.0±22.5	24.0±28.2	5.0±13.4	19.2±27.7	9.4±32.9
		Ortanca	0.0	12.0	0.0	8.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-90.0	0.0-107.0	0.0-79.0	0.0-150.0	0.0-200.0
	Toplam	x̄±S	12.0±24.5	29.7±41.0	10.9±27.3	20.7±34.5	7.8±27.5
		Ortanca	0.0	11.5	0.0	6.5	0.0
		Alt-Üst	0.0-122.0	0.0-235.0	0.0-172.0	0.0-199.0	0.0-200.0
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	6.8±18.0	57.4±69.0	14.7±35.9	17.5±25.4	1.2±4.1
		Ortanca	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-80.0	0.0-250.0	0.0-150.0	0.0-95.0	0.0-17.0
	Kız	x̄±S	4.5±10.6	19.7±24.7	19.3±42.4	11.0±18.4	3.1±11.2
		Ortanca	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-41.0	0.0-75.0	0.0-129.0	0.0-90.0	0.0-59.0
	Toplam	x̄±S	5.5±14.1	35.3±51.3	17.4±39.6	13.7±21.7	2.3±9.0
		Ortanca	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-80.0	0.0-250.0	0.0-150.0	0.0-95.0	0.0-59.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	3.9±10.3	35.2±44.2	11.6±21.9	25.4±22.4	0.5±2.3
		Ortanca	0.0	11.0	0.0	27.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-32.0	0.0-150.0	0.0-79.0	0.0-90.0	0.0-10.0
	Kız	x̄±S	7.8±14.2	27.9±30.8	18.6±39.0	14.3±17.9	3.1±16.9
		Ortanca	0.0	12.0	0.0	2.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-60.0	0.0-129.0	0.0-169.0	0.0-72.0	0.0-110.0
	Toplam	x̄±S	6.6±13.2	30.0±35.0	16.5±34.8	17.5±19.8	2.3±14.2
		Ortanca	0.0	12.0	0.0	17.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-60.0	0.0-150.0	0.0-169.0	0.0-90.0	0.0-110.0

Tablo 4.4.1.'in devamı

			Diğer Sebzeler	Patates	Toplam sebze	Turunçgiller	Diğer meyveler
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	117.2±118.5	46.4±91.1	119.1±119.9	32.6±114.7	100.9±179.4
		Ortanca	79.0	0.0	79.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-458.0	0.0-530.0	0.0-463.0	0.0-700.0	0.0-780.0
	Kız	x̄±S	133.6±134.2	29.5±53.9	147.0±136.0	41.5±95.8	108.4±217.2
		Ortanca	95.0	0.0	115.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-587.0	0.0-220.0	0.0-587.0	0.0-490.0	0.0-1209.0
	Toplam	x̄±S	127.0±127.9	36.3±71.4	135.8±130.0	37.9±103.5	105.4±202.1
		Ortanca	93.0	0.0	100.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-587.0	0.0-530.0	0.0-587.0	0.0-700.0	0.0-1209
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	138.6±131.9	62.5±92.2	144.2±129.8	26.2±74.0	82.8±148.3
		Ortanca	102.0	30.0	102.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-565.0	0.0-440.0	2.0-565.0	0.0-331.0	0.0-558.0
	Kız	x̄±S	129.5±115.5	49.9±76.4	139.0±118.3	31.9±70.7	118.7±188.5
		Ortanca	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-517.0	0.0-310.0	0.0-524.0	0.0-410.0	0.0-805.0
	Toplam	x̄±S	133.4±122.1	55.3±83.3	141.3±122.7	29.5±71.8	103.3±172.5
		Ortanca	101.0	0.0	101.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-565.0	0.0-440.0	0.0-565.0	0.0-410.0	0.0-805.0
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	125.0±95.3	59.7±72.0	126.2±94.9	82.8±301.9	64.1±123.4
		Ortanca	116.0	45.0	116.0	0.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-340.0	0.0-220.0	0.0-340.0	0.0-1500.0	0.0-470.0
	Kız	x̄±S	149.7±133.5	41.3±76.5	152.9±133.8	12.0±29.7	118.1±185.3
		Ortanca	114.0	0.0	119.0	0.0	13.0
		Alt-Üst	0.0-457.0	0.0-310.0	0.00-457.0	0.0-160.0	0.0-656.0
	Toplam	x̄±S	139.4±118.9	48.9±74.7	141.8±119.1	41.4±196.9	95.7±163.6
		Ortanca	116.0	0.0	118.0	0.0	1.0
		Alt-Üst	0.0-457.0	0.0-310.0	0.0-457.0	0.0-1500	0.0-656.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	182.1±175.2	46.3±60.0	182.7±174.8	129.7±337.1	206.3±334.7
		Ortanca	132.0	22.5	137.0	0.0	24.0
		Alt-Üst	0.0-522.0	0.0-200.0	0.0-522.0	0.0-1070	0.0-1095.0
	Kız	x̄±S	179.7±146.4	28.3±57.2	182.8±146.7	41.1±89.8	139.9±206.3
		Ortanca	159.0	0.0	170.0	0.0	12.0
		Alt-Üst	0.0-465.0	0.0-205.0	0.0-465.0	0.0-345.0	0.0-713.0
	Toplam	x̄±S	180.4±154.0	33.6±58.1	182.8±154.1	67.2±198.8	159.5±250.0
		Ortanca	159.0	0.0	170.0	0.0	12.0
		Alt-Üst	0.0-522.0	0.0-205.0	0.0-522.0	0.0-1070	0.0-1095.0

Tablo 4.4.1.'in devamı

			Toplam meyve	Toplam sebze meyve	Ekmek	Tahıl ürünleri	Kek-pasta-bisküvi
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	133.5±239.4	252.7±266.7	196.0±152.7	85.2±82.8	25.7±73.3
		Ortanca	0.0	163.5	167.0	74.5	0.0
		Alt-Üst	0.0-990.0	0.0-1175.0	0.0-675.0	0.0-258.0	0.0-468.0
	Kız	x̄±S	150.0±243.8	297.0±291.7	104.7±106.6	70.6±72.0	32.7±56.2
		Ortanca	21.0	194.0	75.0	60.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-1210.0	0.0-1283.0	0.0-656.0	0.0-332.0	0.0-228.0
	Toplam	x̄±S	143.3±241.2	279.2±281.7	141.5±134.3	76.5±76.5	29.9±63.5
		Ortanca	9.0	170.0	115.0	65.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-1210	0.0-1283.0	0.0-675.0	0.0-332.0	0.0-468.0
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	109.0±176.2	253.3±224.8	170.8±98.4	87.9±101.0	27.6±53.8
		Ortanca	2.0	187.0	163.0	69.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-798.0	6.0-891.0	0.0-432.0	0.0-464.0	0.0-235.0
	Kız	x̄±S	150.6±212.8	289.7±234.2	102.2±81.7	74.4±70.9	37.4±57.7
		Ortanca	13.0	226.0	100.0	60.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-805.0	13.0-960.0	0.0-365.0	0.0-325.0	0.0-242.0
	Toplam	x̄±S	132.8±198.1	274.1±229.7	131.5±95.1	80.2±84.9	33.2±56.0
		Ortanca	8.5	201.0	118.5	62.5	0.0
		Alt-Üst	0.0-805.0	6.0-960.0	0.0-432.0	0.0-464.0	0.0-242.0
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	146.9±329.7	273.2±329.4	213.8±142.7	55.6±59.4	12.1±27.5
		Ortanca	1.0	182.0	195.0	60.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-1500.0	0.0-1540.0	25.0-500.0	0.0-198.0	0.0-92.0
	Kız	x̄±S	130.2±188.5	283.1±196.8	87.7±70.6	49.2±51.8	28.7±55.0
		Ortanca	38.0	264.5	75.0	39.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-656.0	0.0-678.0	0.0-315.0	0.0-167.0	0.0-236.0
	Toplam	x̄±S	137.1±254.4	279.0±257.9	140.1±122.8	51.9±54.7	21.8±46.1
		Ortanca	24.0	189.0	107.0	46.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-1500	0.0-1540.0	0.0-500.0	0.0-198.0	0.0-236.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	336.0±554.2	518.7±658.9	234.1±95.3	79.6±48.1	11.8±28.0
		Ortanca	129.5	329.5	210.5	84.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-2165.0	24.0-2675.0	75.0-421.0	0.0-190.0	0.0-90.0
	Kız	x̄±S	181.0±221.2	363.9±257.7	91.1±58.3	40.5±56.6	28.7±44.1
		Ortanca	69.0	394.0	98.0	8.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-815.0	0.0-926.0	0.0-250.0	0.0-199.	0.0-165.0
	Toplam	x̄±S	226.8±355.5	409.6±417.8	133.3±96.3	52.0±56.8	23.7±40.6
		Ortanca	69.0	348.0	109.0	38.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-2165	0.0-2675.0	0.0-421.0	0.0-199.0	0.0-165.0

Tablo 4.4.1.'in devamı

			Sıvı yağ	Margarin	Tereyağ	Toplam Yağ	Şeker-tatlı
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	19.4±15.3	0.1±1.2	0.5±2.4	22.9±16.9	13.0±48.3
		Ortanca	16.5	0.0	0.0	20.0	1.0
		Alt-Üst	0.0-59.0	0.0-9.0	0.0-15.0	0.0-65.0	0.0-348.0
	Kız	x̄±S	19.0±13.6	0.4±1.7	1.0±3.2	20.9±13.8	9.7±22.2
		Ortanca	16.0	0.0	0.0	19.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-56.0	0.0-13.0	0.0-21.0	0.0-65.0	0.0-132.0
	Toplam	x̄±S	19.2±14.3	0.3±1.5	0.8±2.9	21.7±15.1	11.0±35.0
		Ortanca	16.0	0.0	0.0	19.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-59.0	0.0-13.0	0.0-21.0	0.0-65.0	0.0-348.0
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	26.0±21.8	1.7±7.6	0.9±3.1	32.4±30.1	11.2±16.9
		Ortanca	19.0	0.0	0.0	23.0	4.0
		Alt-Üst	0.0-108.0	0.0-48.0	0.0-16.0	0.0-168.0	0.0-68.0
	Kız	x̄±S	18.2±12.7	1.0±3.9	0.8±2.6	22.3±15.0	6.9±12.6
		Ortanca	16.0	0.0	0.0	21.0	0.0
		Alt-Üst	0.0-53.0	0.0-25.0	0.0-12.0	0.0-80.0	0.0-63.0
	Toplam	x̄±S	21.5±17.5	1.3±5.7	0.8±2.8	26.6±23.1	8.8±14.7
		Ortanca	16.5	0.0	0.0	21.0	0.5
		Alt-Üst	0.0-108.0	0.0-48.0	0.0-16.0	0.0-168.0	0.0-68.0
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	22.0±18.5	-	0.1±0.7	25.3±19.2	15.8±21.2
		Ortanca	21.0	-	0.0	23.0	3.0
		Alt-Üst	0.0-61.0	-	0.0-4.0	0.0-62.0	0.0-74.0
	Kız	x̄±S	14.2±11.8	0.8±4.5	1.1±3.7	19.2±16.0	15.6±36.6
		Ortanca	11.0	0.0	0.0	16.0	3.5
		Alt-Üst	0.0-49.0	0.0-28.0	0.0-21.0	0.0-69.0	0.0-192.0
	Toplam	x̄±S	17.4±15.3	0.5±3.5	0.7±2.9	21.7±17.5	15.7±30.9
		Ortanca	15.0	0.0	0.0	21.0	3.0
		Alt-Üst	0.0-61.0	0.0-28.0	0.0-21.0	0.0-69.0	0.0-192.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	23.7±14.0	-	-	33.7±19.9	8.6±14.1
		Ortanca	21.0	-	-	35.0	3.0
		Alt-Üst	0.0-47.0	-	-	0.0-74.0	0.0-52.0
	Kız	x̄±S	20.5±16.9	0.1±0.7	0.6±1.9	22.3±16.5	7.1±11.3
		Ortanca	15.0	0.0	0.0	17.0	2.0
		Alt-Üst	0.0-83.0	0.0-4.0	0.0-8.0	0.0-83.0	0.0-52.0
	Toplam	x̄±S	21.4±16.0	0.1±0.6	0.4±1.6	25.7±18.1	7.6±12.1
		Ortanca	18.0	0.0	0.0	21.0	2.0
		Alt-Üst	0.0-83.0	0.0-4.0	0.0-8.0	0.0-83.0	0.0-52.0

Tablo 4.4.2.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin öğesi alımları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri gösterilmiştir. Enerji alım miktarları ortalama değerlerine bakıldığında birinci sınıftaki erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla 2092.4±747.1 ve 1554.6±566.9 kkal'dir. İkinci sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2278.7±719.2 ve 1612.6±556.3 kkal'dir. Üçüncü sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2124.2±838.3 ve 1376.4±430.5 kkal'dir. Dördüncü sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2335.7±724.2 ve 1409.5±481.0 kkal olarak saptanmıştır. Ortalama enerji alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda enerji alımları önerilen değerlerin altındadır.

Öğrencilerin protein alımlarına bakıldığında birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 88.1±35.1 ve 61.2±28.6 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 92.0±50.6 ve 58.9±23.8 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 86.8±38.7 ve 49.1±18.0 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 86.3±26.1 ve 54.2±18.6 g olarak saptanmıştır. Ortalama protein alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflardaki erkek ve kızlarda önerilen değerlerin üzerindedir.

Yağ alım miktarı ortalaması birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 84.6±39.4 ve 67.4±29.8 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 96.1±40.9 ve 72.5±31.0 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 75.2±28.0 ve 55.7±23.6 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları ise sırasıyla 94.9±33.2 ve 61.5±25.6 g olarak saptanmıştır. Ortalama yağ alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda önerilen düzeylerin üzerindedir. Öğrencilerin kolesterol alımları değerlendirildiğinde ise tüm sınıflardaki erkeklerde önerilenin üzerinde iken kızlarda önerilen düzeydedir.

Karbonhidrat alım miktarı ortalaması birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 230.8±106.3 ve 169.6±81.2 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 243.2±91.6 ve 173.7±62.0 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük

ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 251.4±116.1 ve 163.1±58.8 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları ise sırasıyla 266.1±90.8 ve 154.3±68.7 g olarak saptanmıştır. Öğrencilerin karbonhidrat alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda önerilen düzeylerin üzerindedir.

Öğrencilerin ortalama kalsiyum alımları incelendiğinde birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla 581.4±330.3 ve 598.8±295.4 mg'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları sırasıyla 647.3±251.7 ve 607.3±264.2 mg'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları sırasıyla 640.3±388.1 ve 552.6±249.9 mg'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları ise sırasıyla 702.9±265.1 ve 574.2±296.2 mg olarak saptanmıştır. Ortalama kalsiyum alımları incelendiğinde tüm öğrencilerin yetersiz olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ortalama magnezyum alımları da incelendiğinde tüm öğrencilerin yetersiz olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin ortalama A vitamini alımlarına bakıldığında birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla 610.8±420.2 ve 890.2±753.7 RE'dir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama A vitamini alımları sırasıyla 1564.7±5268.9 ve 653.3±393.3 RE'dir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama A vitamini alımları sırasıyla 727.9±546.8 ve 740.6±674.8 RE'dir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama A vitamini alımları ise sırasıyla 736.3±838.9 ve 678.0±632.4 RE olarak saptanmıştır. Ortalama A vitamini değerleri incelendiği zaman birinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf erkek öğrencileri önerilen değerlerin altında iken ikinci sınıf erkek öğrencileri önerilen düzeyin üzerindedir. Birinci sınıf ve üçüncü sınıf kız öğrencilerin alım düzeyleri önerilenin üzerindeyken; ikinci ve dördüncü sınıf kız öğrencilerde ise önerilenin altında olduğu saptanmıştır.

C vitamini alım miktarı ortalaması birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerde sırasıyla 65.1±69.1 ve 77.1±86.2 mg'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama C vitamini alımları sırasıyla 66.6±64.7 ve 70.8±64.3 mg'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama C vitamini alımları sırasıyla 73.0±68.9 ve 59.3±36.9 mg'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama C vitamini alımları ise sırasıyla 135.1±182.8 ve 79.6±57.9 mg olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin ortalama C vitamini alım düzeyleri tüm sınıflardaki erkek öğrencilerde önerilen düzeyin altındayken, birinci ve dördüncü sınıf kız öğrencilerde önerilenin üzerindedir. Bu değerler ikinci ve üçüncü sınıf kız öğrenciler için önerilenin alında olduğu saptanmıştır.

Ortalama B_1 vitamini ve folik asit alım düzeyleri tüm sınıflarda yetersiz olarak saptanmıştır. Öğrencilerin B_{12} vitamini alım düzeyleri tüm sınıflarda önerilen düzeyin üzerinde bulunmuştur.

Tablo 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin öğesi alımları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri

			Enerji (kkal)	Protein (g)	Protein (%)	Yağ (g)	Yağ (%)
1. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	2092.4±747.1	88.1±35.1	17.6±4.9	84.6±39.4	36.0±10.2
		Ortanca	2024.9	91.5	18.0	75.7	35.5
		Alt-Üst	1000.0-4517.0	27.8-192.6	7.0-31.0	23.9-202.0	12.0-63.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1554.6±566.9	61.2±28.6	16.4±5.9	67.4±29.8	38.6±10.2
		Ortanca	1464.5	57.1	15.0	61.0	39.0
		Alt-Üst	526.6-3377.4	19.8-149.3	8.0-35.0	13.4-135.6	11.0-61.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	1771.4±695.2	72.1±34.0	16.9±5.5	74.3±34.9	37.5±10.2
		Ortanca	1625.5	64.9	16.0	67.9	38.0
		Alt-Üst	526.6-4517.0	19.8-192.6	7.0-35.0	13.4-202.0	11.0-63.0
2. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	2278.7±719.2	92.0±50.6	16.6±6.1	96.1±40.9	37.8±8.9
		Ortanca	2096.0	78.0	16.0	89.7	37.0
		Alt-Üst	721.8-3969.8	15.3-311.8	8.0-34.0	38.0-199.5	18.0-55.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1612.6±556.3	58.9±23.8	15.3±4.2	72.5±31.0	39.8±7.3
		Ortanca	1598.6	54.4	15.0	71.4	41.0
		Alt-Üst	739.5-3648.9	24.5-151.3	9.0-32.0	24.9-181.8	25.0-55.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	1897.1±709.5	73.0±40.9	15.8±5.1	82.6±37.3	39.0±8.0
		Ortanca	1818.8	62.7	15.0	79.8	39.0
		Alt-Üst	721.8-3969.8	15.3-311.8	8.0-34.0	24.9-199.59	18.0-55.0
3. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	2124.2±838.3	86.8±38.7	17.0±5.0	75.2±28.0	33.2±9.0
		Ortanca	1930.2	78.9	15.0	75.3	33.0
		Alt-Üst	810.1-4082.7	30.8-158.3	9.0-31.0	22.4-140.0	12.0-54.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1376.4±430.5	49.1±18.0	15.1±4.9	55.7±23.6	35.8±8.7
		Ortanca	1303.2	43.6	15.0	48.0	35.5
		Alt-Üst	715.6-2563	24.1-88.9	8.0-33.0	20.7-113.4	18.0-58.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	1687.0±728.3	64.8±33.9	15.9±5.0	63.8±27.1	34.7±8.8
		Ortanca	1481.6	55.7	15.0	59.4	33.0
		Alt-Üst	715.6-4082.7	24.1-158.3	8.0-33.0	20.7-140.0	12.0-58.0
4. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	2335.7±724.2	86.3±26.1	15.7±2.7	94.9±33.2	37.0±6.3
		Ortanca	2261.2	78.5	16.0	84.9	36.0
		Alt-Üst	1268.4-3446.1	48.4-150.7	12.0-23.0	34.4-148.7	25.0-49.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1409.5±481.0	54.2±18.6	16.5±5.3	61.5±25.6	38.9±9.7
		Ortanca	1252.0	53.3	15.0	57.8	39.0
		Alt-Üst	566.6-2613.6	15.4-103.2	8.0-29.0	23.0-121.6	21.0-61.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	1682.8±701.4	63.7±25.5	16.2±4.7	71.4±31.7	38.3±8.8
		Ortanca	1561.5	58.9	16.0	67.2	38.0
		Alt-Üst	566.6-3446.1	15.4-150.7	8.0-29.0	23.0-148.1	21.0-61.0

Tablo 4.4.2.'nin devamı

			DYA (g)	TDYA (g)	ÇDYA (g)	Kolesterol (mg)	Karbonhidrat (g)
1. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	27.4±15.5	29.7±15.3	21.3±12.5	308.8±197.5	230.8±106.3
		Ortanca	24.4	27.5	18.6	269.5	214.8
		Alt-Üst	4.2-69.0	4.2-73.5	4.3-54.5	4.0-749.2	60.1-545.0
	Kız	$\bar{x}$±S	22.3±11.7	24.2±12.0	15.9±9.5	221.0±139.7	169.6±81.2
		Ortanca	18.9	22.5	13.6	210.9	152.7
		Alt-Üst	5.0-60.8	3.5-56.4	2.9-41.2	1.8-589.5	44.5-452.1
	Toplam	$\bar{x}$±S	24.3±13.5	26.4±13.6	18.1±11.1	256.4±170.3	194.3±96.6
		Ortanca	21.2	24.3	16.3	235.3	174.2
		Alt-Üst	4.2-69.0	3.5-73.5	2.9-54.5	1.8-749.2	44.5-545.0
2. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	29.9±14.0	34.9±19.3	24.2±12.5	319.7±227.9	243.2±91.6
		Ortanca	27.1	32.1	21.5	270.8	239.3
		Alt-Üst	7.0-73.4	10.6-84.7	5.3-50.3	28.6-1111.0	76.9-477.6
	Kız	$\bar{x}$±S	23.3±10.2	25.2±12.0	18.2±11.6	214.9±138.7	173.7±62.0
		Ortanca	23.0	24.2	15.6	183.4	161.5
		Alt-Üst	6.5-53.1	8.4-72.3	4.2-75.6	12.9-666.1	63.0-333.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	26.1±12.3	29.3±16.2	20.8±12.3	259.7±188.5	203.4±83.2
		Ortanca	25.4	27.4	17.4	225.9	198.8
		Alt-Üst	6.5-73.4	8.4-84.7	4.2-75.6	12.9-1111.0	63.0-477.6
3. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	23.4±9.4	25.0±11.3	20.4±12.5	359.5±260.3	251.4±116.1
		Ortanca	21.2	23.2	16.6	354.1	232.4
		Alt-Üst	7.4-41.1	6.5-49.8	1.9-47.9	44.2-1100.5	79.5-502.0
	Kız	$\bar{x}$±S	19.8±9.9	19.7±10.9	11.9±6.9	190.9±123.3	163.1±58.8
		Ortanca	19.1	17.9	10.1	174.6	162.1
		Alt-Üst	3.3-43.1	6.0-47.9	1.7-35.2	3.3-439.9	74.7-303.0
	Toplam	$\bar{x}$±S	21.3±9.8	21.9±11.3	15.5±10.5	260.9±208.2	199.8±96.9
		Ortanca	20.2	20.3	13.6	210.5	174.5
		Alt-Üst	3.3-43.8	6.0-49.8	1.7-47.9	3.3-1100.5	74.7-502.0
4. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	30.9±10.3	32.8±12.2	24.1±13.7	319.6±198.6	266.1±90.8
		Ortanca	30.1	30.8	25.2	285.4	278.6
		Alt-Üst	18.0-53.3	10.3-55.9	3.63-61.98	64.8-823.6	102.0-391.6
	Kız	$\bar{x}$±S	19.2±9.6	21.6±10.0	16.1±9.6	218.8±150.4	154.3±68.7
		Ortanca	17.8	18.8	13.3	177.4	129.2
		Alt-Üst	4.5-43.8	6.8-46.5	2.7-45.7	17.4-623.1	60.6-321.2
	Toplam	$\bar{x}$±S	22.6±11.1	24.9±11.7	18.4±11.5	248.5±170.7	187.3±91.0
		Ortanca	20.4	23.7	15.0	221.7	178.4
		Alt-Üst	4.5-53.3	6.8-55.9	2.7-61.9	17.4-823.6	60.6-391.6

Tablo 4.4.2.'nin devamı

			Karbonhidrat (%)	Posa (g)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Demir (mg)
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	45.4±11.2	17.8±8.1	581.4±330.3	1205.6±461.6	11.0±4.3
		Ortanca	46.0	16.3	510.4	1133.4	11.2
		Alt-Üst	18.0-64.0	5.1-42.8	37.0-1960.9	446.0-2896.9	3.4-24.4
	Kız	x̄±S	44.4±11.5	15.2±7.4	598.8±295.4	943.4±378.0	8.5±3.8
		Ortanca	44.0	14.8	554.4	889.8	7.9
		Alt-Üst	22.0-79.0	4.6-39.2	73.4-1495.7	300.5-1904.3	2.7-21.6
	Toplam	x̄±S	44.8±11.4	16.2±7.8	591.8±308.8	1049.1±431.8	9.5±4.1
		Ortanca	44.0	15.1	525.2	963.1	9.1
		Alt-Üst	18.0-79.0	4.6-42.8	37.0-1960.9	300.5-2896.9	2.7-24.4
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	44.4±10.5	17.9±8.2	647.3±251.7	1307.3±554.4	11.6±5.9
		Ortanca	45.0	16.7	623.0	1237.0	10.5
		Alt-Üst	18.0-63.0	2.3-45.8	116.9-1119.4	323.5-3196.4	2.4-36.9
	Kız	x̄±S	44.6±8.0	14.2±5.8	607.3±264.2	948.9±332.3	8.5±3.4
		Ortanca	45.0	12.7	576.8	895.9	7.7
		Alt-Üst	30.0-63.0	5.1-26.5	114.0-1463.0	420.6-2139.8	2.9-23.6
	Toplam	x̄±S	44.5±9.1	15.7±7.1	624.4±258.3	1101.9±473.2	9.8±4.9
		Ortanca	45.0	15.0	603.6	1020.6	8.7
		Alt-Üst	18.0-63.0	2.3-45.8	114.0-1463.0	323.1-3196.4	2.4-36.9
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	48.6±9.8	18.2±7.6	640.3±388.1	1290.4±635.4	10.2±4.1
		Ortanca	51.0	18.2	608.1	1088.8	9.9
		Alt-Üst	30.0-62.0	8.6-37.2	171.8-1778.2	494.4-2881.6	4.9-18.3
	Kız	x̄±S	48.7±9.7	14.0±5.8	552.6±249.9	861.8±296.3	7.3±2.3
		Ortanca	48.5	13.9	524.3	813.0	7.3
		Alt-Üst	25.0-71.0	3.5-29.3	176.6-1018.8	396.5-1622.5	1.9-12.9
	Toplam	x̄±S	48.7±9.7	15.8±6.9	589.1±315.0	1039.8±510.0	8.5±3.5
		Ortanca	49.0	14.6	550.7	905.2	7.7
		Alt-Üst	25.0-71.0	3.5-37.2	171.8-1778.2	396.5-2881.6	1.9-18.3
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	47.2±7.6	21.9±10.8	702.9±265.1	1292.1±338.8	12.4±4.6
		Ortanca	46.0	19.9	714.0	1263.9	10.9
		Alt-Üst	31.0-61.0	7.7-57.2	187.2-1174.9	755.8-1853.1	7.3-25.2
	Kız	x̄±S	44.4±9.9	16.6±7.7	574.2±296.2	930.0±309.5	8.2±2.6
		Ortanca	46.0	16.6	508.7	877.7	7.8
		Alt-Üst	23.0-67.0	3.4-51.2	130.5-1505.8	252.5-1957.7	3.1-17.1
	Toplam	x̄±S	45.2±9.3	18.2±8.9	612.2±291.3	1036.8±356.8	9.4±3.8
		Ortanca	46.0	17.1	553.3	985.7	8.4
		Alt-Üst	23.0-67.0	3.4-57.2	130.5-1505.8	252.5-1957.7	3.1-25.2

Tablo 4.4.2.'nin devamı

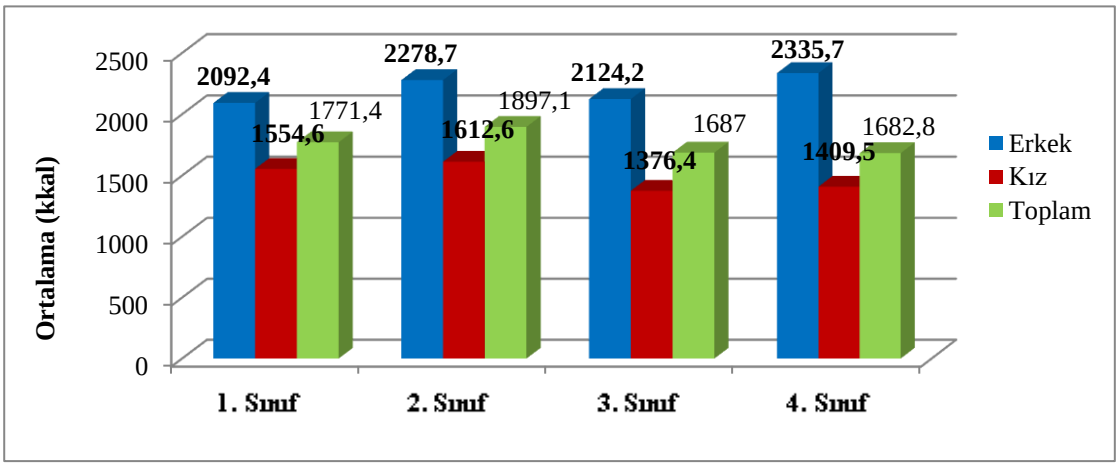
			Çinko (mg)	Magnezyum (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)	Karoten (mg)
1. Sınıf	Erkek	x̄±S	11.3±5.5	243.5±93.7	2152.8±1019.4	3668.5±2077.9	1.3±1.4
		Ortanca	10.3	238.1	1925.7	3196.7	0.9
		Alt-Üst	3.4-34.6	94.8-498.5	472.6-5154.0	154.1-12742.5	0.0-5.8
	Kız	x̄±S	7.8±3.9	210.5±149.2	1983.9±1694.7	2779.6±1342.1	2.4±2.6
		Ortanca	7.0	184.3	1650.7	2594.4	1.4
		Alt-Üst	2.2-26.3	66.8-1297.7	307.8-14435.4	561.3-7077.8	0.0-12.7
	Toplam	x̄±S	9.2±4.9	223.8±130.3	2052.0±1458.1	3137.9±1726.7	2.0±2.2
		Ortanca	8.1	199.9	1833.4	2852.6	1.2
		Alt-Üst	2.2-34.6	66.8-1297.7	307.8-14435.4	154.1-12742.5	0.0-12.7
2. Sınıf	Erkek	x̄±S	11.8±6.1	260.4±118.9	2335.2±1132.1	3967.8±1804.9	1.8±2.2
		Ortanca	11.0	240.3	2047.4	3645.9	1.0
		Alt-Üst	2.5-35.1	62.2-559.0	560.6-5477.4	257.1-10749.0	0.1-10.6
	Kız	x̄±S	7.8±2.6	206.5±85.9	1897.1±782.3	3140.0±1519.0	1.9±2.0
		Ortanca	7.9	188.5	1759.5	3191.7	1.1
		Alt-Üst	3.1-16.9	81.1-456.4	573.5-4240.9	687.1-8308.0	0.2-10.9
	Toplam	x̄±S	9.5±4.9	229.5±104.2	2084.2±967.0	3493.5±1689.0	1.9±2.1
		Ortanca	8.8	211.7	1849.1	3268.4	1.0
		Alt-Üst	2.5-35.1	62.2-559.0	560.6-5477.4	257.1-10749.0	0.1-10.9
3. Sınıf	Erkek	x̄±S	10.1±4.1	258.8±137.9	2281.2±1074.3	3455.7±1594.3	1.5±1.6
		Ortanca	8.9	234.4	2002.0	2843.6	0.9
		Alt-Üst	4.9-17.5	109.7-653.0	894.3-4878.6	1211.9-6030.9	0.1-6.8
	Kız	x̄±S	6.7±2.5	192.4±64.8	1812.6±685.9	2148.1±1122.3	2.0±2.3
		Ortanca	6.0	178.9	1747.2	1977.3	1.3
		Alt-Üst	2.2-11.8	72.4-340.3	592.8-4135.4	526.1-5541.1	0.0-10.0
	Toplam	x̄±S	8.1±3.6	220.0±106.0	2007.2±891.6	2691.3±1477.3	1.8±2.0
		Ortanca	7.0	196.2	1820.2	2321.1	1.1
		Alt-Üst	2.2-17.5	72.4-653.0	592.8-4878.6	526.1-6030.9	0.0-10.0
4. Sınıf	Erkek	x̄±S	12.6±4.0	263.2±77.7	2569.3±1154.7	3885.7±1485.8	2.1±3.9
		Ortanca	11.9	278.7	2197.4	3756.2	1.1
		Alt-Üst	6.5-20.4	131.4-463.2	1273.6-6403.0	1125.1-7140.8	0.1-17.6
	Kız	x̄±S	7.3±2.3	216.0±74.3	1961.1±725.3	2398.8±1245.0	1.6±1.4
		Ortanca	6.9	204.9	1746.9	2185.6	1.2
		Alt-Üst	2.3-12.3	111.3-426.9	924.3-3813.2	652.0-5499.8	0.0-6.8
	Toplam	x̄±S	8.9±3.8	229.9±77.8	2140.6±907.9	2837±1475.8	1.7±2.4
		Ortanca	8.1	214.9	2020.5	2710.8	1.2
		Alt-Üst	2.3-20.4	111.3-463.2	924.3-6403.0	652.0-7140.8	0.0-17.6

Tablo 4.4.2.'nin devamı

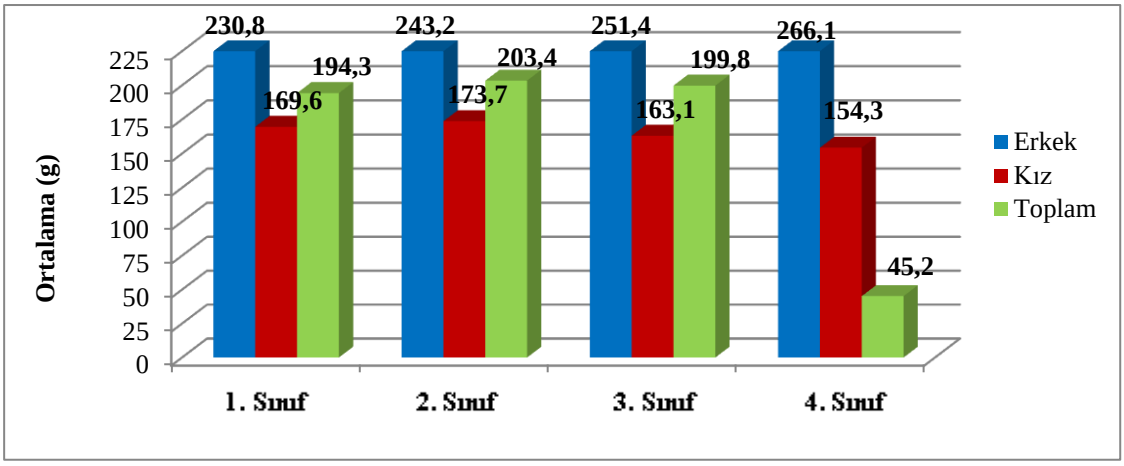
			A vitamini (RE)	E vitamini (α-tokoferol)	C vitamini (mg)	B_1 vitamini (mg)	B_2 vitamini (mg)
1. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	610.8±420.2	18.1±11.6	65.1±69.1	0.8±0.3	1.2±0.5
		Ortanca	546.5	15.6	42.4	0.8	1.2
		Alt-Üst	37.5-1936	2.4-48.5	0.0-313.1	0.2-2.0	0.4-3.1
	Kız	$\bar{x}$±S	890.2±753.7	14.5±8.8	77.1±86.2	0.6±0.2	1.0±0.4
		Ortanca	660.7	12.2	43.7	0.6	1.0
		Alt-Üst	70.4-3331.9	2.1-42.0	1.4-487.2	0.2-1.4	0.2-2.1
	Toplam	$\bar{x}$±S	777.5±653.1	16.0±10.1	72.3±79.7	0.7±0.3	1.1±0.5
		Ortanca	571.5	13.0	43.2	0.6	1.1
		Alt-Üst	37.5-3331.9	2.1-48.5	0.0-487.2	0.2-2.0	0.2-3.1
2. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	1564.7±5268.9	20.4±11.6	66.6±64.7	0.9±0.4	1.5±1.3
		Ortanca	556.0	16.9	41.3	0.8	1.2
		Alt-Üst	148.1-34032.6	1.9-51.1	10.4-316.4	0.1-2.0	0.2-9.4
	Kız	$\bar{x}$±S	653.3±393.3	15.3±7.5	70.8±64.3	0.7±0.3	1.0±0.3
		Ortanca	603.8	14.1	54.6	0.6	1.0
		Alt-Üst	89.8-1861.9	2.8-35.1	1.9-284.1	0.2-1.7	0.3-2.2
	Toplam	$\bar{x}$±S	1042.6±3461.5	17.5±9.7	69.0±64.1	0.7±0.3	1.2±0.9
		Ortanca	574.2	14.8	49.0	0.7	1.1
		Alt-Üst	89.8-34032.6	1.9-51.1	1.9-316.1	0.1-2.0	0.2-9.4
3. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	727.9±546.8	18.2±11.1	73.0±68.9	0.8±0.3	1.3±0.7
		Ortanca	528.7	17.4	47.7	0.8	0.9
		Alt-Üst	132.4-1938.1	2.4-44.3	3.7-279.2	0.3-1.6	0.5-2.9
	Kız	$\bar{x}$±S	740.6±674.8	11.1±6.5	59.3±36.9	0.5±0.2	0.9±0.3
		Ortanca	532.4	10.2	56.8	0.5	0.9
		Alt-Üst	78.1-3205.7	1.1-35.4	1.2-191.8	0.2-1.2	0.3-1.8
	Toplam	$\bar{x}$±S	735.3±620.3	14.1±9.3	65.0±52.6	0.7±0.3	1.1±0.5
		Ortanca	530.4	11.9	54.7	0.6	0.9
		Alt-Üst	78.1-3205.7	1.1-44.3	1.2-279.2	0.2-1.6	0.3-2.9
4. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	736.3±838.9	21.1±10.2	135.1±182.8	1.1±0.4	1.4±0.4
		Ortanca	564.1	18.0	73.0	1.0	1.3
		Alt-Üst	58.1-3916.7	4.0-41.6	5.2-706.5	0.6-2.2	0.7-2.4
	Kız	$\bar{x}$±S	678.0±632.4	14.6±8.6	79.6±57.9	0.7±0.4	1.0±0.4
		Ortanca	527.4	12.6	72.6	0.6	0.9
		Alt-Üst	161.8-3978.2	1.8-44.7	3.5-207.7	0.3-3.4	0.3-2.5
	Toplam	$\bar{x}$±S	695.2±692.9	16.5±9.5	96.0±111.6	0.8±0.4	1.1±0.4
		Ortanca	527.4	14.4	72.6	0.7	1.0
		Alt-Üst	58.1-3978.2	1.8-44.7	3.5-706.5	0.3-3.4	0.3-2.5

Tablo 4.4.2.'nin devamı

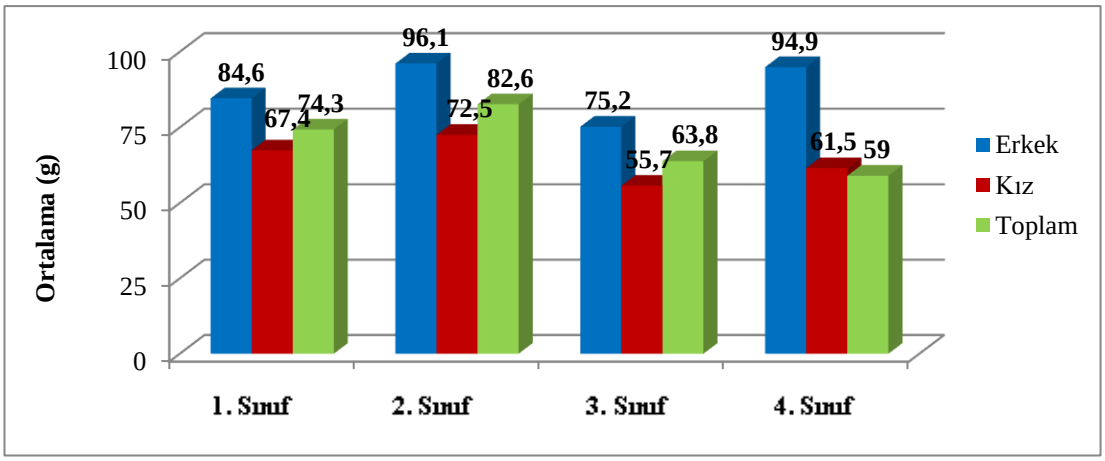
			B_6 vitamini (µg)	Folat (µg)	B_{12} Vitamini (µg)
1. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	1.6±1.1	253.8±121.7	4.8±3.8
		Ortanca	1.3	243.4	4.3
		Alt-Üst	0.3-7.9	55.1-613.9	0.0-21.8
	Kız	$\bar{x}$±S	1.1±0.6	206.5±87.1	3.4±2.4
		Ortanca	1.1	191.6	3.0
		Alt-Üst	0.1-3.3	68.8-394.0	0.0-12.7
	Toplam	$\bar{x}$±S	1.3±0.8	225.6±104.6	4.0±3.1
		Ortanca	1.2	206.4	3.6
		Alt-Üst	0.1-7.9	55.1-613.9	0.0-21.8
2. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	1.6±0.9	275.3±157.6	6.5±10.8
		Ortanca	1.4	222.7	4.4
		Alt-Üst	0.2-4.5	51.8-896.7	0.4-70.2
	Kız	$\bar{x}$±S	1.1±0.6	201.7±84.5	3.5±1.9
		Ortanca	1.0	178.4	3.1
		Alt-Üst	0.2-3.6	59.5-409.6	0.3-9.8
	Toplam	$\bar{x}$±S	1.3±0.8	233.1±125.9	4.8±7.3
		Ortanca	1.1	206.5	3.8
		Alt-Üst	0.2-4.5	51.8-896.7	0.3-70.2
3. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	1.5±0.8	276.7±132.6	4.7±3.5
		Ortanca	1.4	272.1	4.1
		Alt-Üst	0.6-3.7	86.2-576.7	0.4-16.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1.0±0.4	195.4±76.1	2.8±2.0
		Ortanca	0.9	192.9	2.2
		Alt-Üst	0.3-2.5	83.8-392.1	0.0-8.3
	Toplam	$\bar{x}$±S	1.2±0.6	229.2±110.1	3.6±2.9
		Ortanca	1.1	212.6	2.6
		Alt-Üst	0.3-3.7	83.8-576.7	0.0-16.0
4. Sınıf	Erkek	$\bar{x}$±S	1.5±0.6	308.0±120.8	5.8±3.0
		Ortanca	1.5	277.9	5.8
		Alt-Üst	0.7-2.7	147.8-595.5	1.2-13.0
	Kız	$\bar{x}$±S	1.2±0.5	229.5±105.4	2.8±1.6
		Ortanca	1.0	218.4	3.2
		Alt-Üst	0.4-3.0	72.9-715.2	0.1-6.4
	Toplam	$\bar{x}$±S	1.3±0.5	252.6±114.9	3.7±2.5
		Ortanca	1.1	230.7	3.4
		Alt-Üst	0.4-3.0	72.9-715.2	0.1-13.0



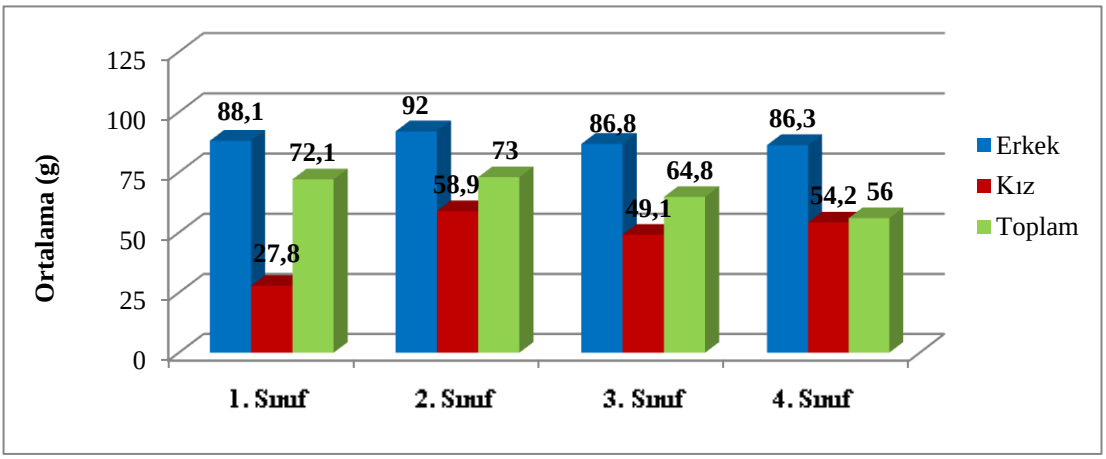
Şekil 4.4.2.(a). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji alımı ortalama değerleri



Şekil 4.4.2.(b). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat alımı ortalama değerleri



Şekil 4.4.2.(c). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yağ alımı ortalama değerleri



Şekil 4.4.2.(d). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein alımı ortalama değerleri

Tablo 4.4.3.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin ögeleri alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımları verilmiştir. Kalsiyum alımları birinci sınıftaki öğrencilerin %63.6'sının, erkek öğrencilerin %63.5'inin, kız öğrencilerin %63.6'sının yetersizdir. İkinci sınıf öğrencileri %61.5'i, erkek öğrencilerin %58.5'i, kız öğrencilerin de %63.6'sı yetersiz kalsiyum almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz kalsiyum alım oranları %64.6, erkek öğrencilerin %59.3, kız öğrencilerin %68.4'dür. Dördüncü sınıf öğrencilerin %63.9'u, erkek öğrencilerin %44.4'ü, kız öğrencilerin de %72.1'i yetersiz kalsiyum almaktadır.

Demir alımı birinci sınıftaki öğrencilerin %55.0'inin, erkek öğrencilerin %9.6'sının, kız öğrencilerin %85.7'sinin yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %51.0'i, erkek öğrencilerin %7.3'ü, kız öğrencilerin de %83.6'sı yetersiz demir almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz demir alım oranları %61.5, erkek öğrencilerin %11.1, kız öğrencilerin %97.4'dür. Dördüncü sınıf öğrencilerin %65.6'sı, kız öğrencilerin de %93.0'ü yetersiz demir alırken erkek öğrenciler arasında yetersiz demir alan yoktur. Dördüncü sınıf öğrencilerin diğer sınıftaki öğrencilere göre yetersizlik oranı daha fazladır.

Sodyum alımı fazla olan birinci sınıf öğrencilerin oranı %77.5, erkek öğrencilerin oranı %86.5, kız öğrencilerinki de %71.4'dür. İkinci sınıf öğrencilerin %83.3'ü, erkek öğrencilerin %92.7'si, kız öğrencilerin de %76.4'ü fazla sodyum almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin fazla sodyum alım oranları %61.5, erkek öğrencilerin %77.8, kız öğrencilerin %50.0'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %68.9'u, erkek öğrencilerin %94.4'ü, kız öğrencilerin de %58.1'i fazla sodyum almaktadır.

Potasyum alımı birinci sınıftaki öğrencilerin %89.9'unun, erkek öğrencilerin %86.5'inin, kız öğrencilerin %92.2'sinin yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %88.5'i, erkek öğrencilerin %80.5'i, kız öğrencilerin de %94.5'i yetersiz potasyum almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz potasyum alım oranları %90.8, erkek öğrencilerin %85.2, kız öğrencilerin %94.7'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %90.2'si, erkek öğrencilerin de %83.3'ü, kız öğrencilerin de %93.0'ü yetersiz potasyum almaktadır.

Fosfor alımı fazla olan birinci sınıf öğrencilerin oranı %52.7, erkek öğrencilerin oranı %65.4, kız öğrencilerinki de %44.2'dir. İkinci sınıf öğrencilerin

%59.4'ü, erkek öğrencilerin %78.0'i, kız öğrencilerin de %45.5'i fazla fosfor almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin fazla fosfor alım oranları %46.2, erkek öğrencilerin %59.3, kız öğrencilerin %36.8'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %57.4'ü, erkek öğrencilerin %83.3'ü, kız öğrencilerin de %46.5'i fazla fosfor almaktadır.

B_{12} vitamini alımı birinci sınıftaki öğrencilerin %19.4'ünün, erkek öğrencilerin %15.4'ünün, kız öğrencilerin %22.1'inin yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %15.6'sı, erkek öğrencilerin %17.1'i, kız öğrencilerin de %14.5'i yetersiz B_{12} vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz B_{12} vitamini alım oranları %23.1, erkek öğrencilerin %14.8, kız öğrencilerin %28.9'dur. Dördüncü sınıf öğrencilerin %19.7'si, erkek öğrencilerin de %5.6'sı, kız öğrencilerin de %25.6'sı yetersiz B_{12} vitamini almaktadır. Öğrenciler arasında dördüncü sınıf öğrencilerin diğer sınıftakilere göre fazla alım düzeyi daha yüksek olarak saptanmıştır.

Folik asit alımı birinci sınıftaki öğrencilerin %66.7'sinin, erkek öğrencilerin %57.7'sinin, kız öğrencilerin %72.7'inin yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %70.8'i, erkek öğrencilerin %61.0'i, kız öğrencilerin de %78.2'si yetersiz folik asit almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz folik asit alım oranları %70.8, erkek öğrencilerin %48.1, kız öğrencilerin %86.8'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %65.6'sı, erkek öğrencilerin de %44.4'ü, kız öğrencilerin de %74.4'ü yetersiz folik asit almaktadır.

Birinci sınıf öğrencilerin B_6 vitamini yetersiz alım oranları %31.8, erkek öğrencilerin %19.2, kız öğrencilerin %40.3'dür. İkinci sınıf öğrencilerin %33.3'ü, erkek öğrencilerin %26.8'i, kız öğrencilerin de %38.2'si yetersiz B_6 vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz B_6 vitamini alım oranları %27.7, erkek öğrencilerin %18.5, kız öğrencilerin %34.2'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %27.9'u, erkek öğrencilerin de %16.7'si, kız öğrencilerin de %32.6'sı yetersiz B_6 vitamini almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %9.3'ünün, erkek öğrencilerin %3.8'inin, kız öğrencilerin %13.0'ünün karbonhidrat alımı yeterizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %6.3'ü, erkek öğrencilerin %4.9'u, kız öğrencilerin de %7.3'ü yetersiz karbonhidrat almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz karbonhidrat alım oranları %4.6, erkek

öğrencilerin %3.7, kız öğrencilerin %5.3'dür. Dördüncü sınıf öğrencilerin %9.8'i, kız öğrencilerin de %14.0'ü yetersiz karbonhidrat alırken, dördüncü sınıf erkek öğrenciler arasında yetersiz karbonhidrat alan biri yoktur.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %45.0'inin, erkek öğrencilerin %36.5'inin, kız öğrencilerin %50.6'sının protein alımı yeterlidir. İkinci sınıf öğrencilerin %45.8'i, erkek öğrencilerin %34.1'i, kız öğrencilerin de %54.5'i yeterli protein almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yeterli protein alım oranları %53.8, erkek öğrencilerin %37.0, kız öğrencilerin %65.8'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %57.4'ü, erkek öğrencilerin %33.3'ü, kız öğrencilerin %67.4'ü yeterli protein almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %45.7'sinin, erkek öğrencilerin %61.5'inin, kız öğrencilerin %35.1'inin A vitamini alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %46.9'u, erkek öğrencilerin %56.1'i, kız öğrencilerin de %40.0'ı yetersiz A vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz A vitamini alım oranları %47.7, erkek öğrencilerin %51.9, kız öğrencilerin %44.7'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %39.3'ü, erkek öğrencilerin %50.0'si, kız öğrencilerin %34.9'u yetersiz A vitamini almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %58.9'unun, erkek öğrencilerin %48.1'inin, kız öğrencilerin %66.2'sinin B_1 vitamini alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %51.0'i, erkek öğrencilerin %46.3'ü, kız öğrencilerin de %54.5'i yetersiz B_1 vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz B_1 vitamini alım oranları %67.7, erkek öğrencilerin %48.1, kız öğrencilerin %81.6'dır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %54.1'i, erkek öğrencilerin %27.8'i, kız öğrencilerin %65.1'i yetersiz B_1 vitamini almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %25.6'sının, erkek öğrencilerin %26.9'unun, kız öğrencilerin %24.7'sinin B_2 vitamini alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %18.8'i, erkek öğrencilerin %17.1'i, kız öğrencilerin de %20.0'si yetersiz B_2 vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz B_2 vitamini alım oranları %33.8, erkek öğrencilerin %33.3, kız öğrencilerin %34.2'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %14.8'i, erkek öğrencilerin %5.6'sı, kız öğrencilerin %18.6'sı yetersiz B_2 vitamini almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %23.3'ünün, erkek öğrencilerin %23.1'inin, kız öğrencilerin %23.4'ünün çinko alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %19.8'i,

erkek öğrencilerin %22.0'si, kız öğrencilerin de %18.2'si yetersiz çinko almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz çinko alım oranları %33.8, erkek öğrencilerin %37.0, kız öğrencilerin %31.6'dır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %14.8'i, erkek öğrencilerin %11.1'i, kız öğrencilerin %16.3'ü yetersiz çinko almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %69.0'unun, erkek öğrencilerin %76.9'unun, kız öğrencilerin %63.6'sının posa alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %77.1'i, erkek öğrencilerin %87.8'i, kız öğrencilerin de %69.1'i yetersiz posa almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz posa alım oranları %73.8, erkek öğrencilerin %81.5, kız öğrencilerin %68.4'dür. Dördüncü sınıf öğrencilerin %59.0'u, erkek öğrencilerin %72.2'si, kız öğrencilerin %53.5'i yetersiz posa almaktadır. Her dört sınıfın erkek ve kız öğrencilerinde çoğunluğun posa alımı yetersizdir.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %48.1'inin, erkek öğrencilerin %46.2'sinin, kız öğrencilerin %49.4'ünün enerji alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %33.3'ü, erkek öğrencilerin %29.3'ü, kız öğrencilerin de %36.4'ü yetersiz enerji almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz enerji alım oranları %60.0, erkek öğrencilerin %48.1, kız öğrencilerin %68.4'dür. Dördüncü sınıf öğrencilerin %50.8'i, erkek öğrencilerin %27.8'i, kız öğrencilerin %60.5'i yetersiz enerji almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %56.6'sının, erkek öğrencilerin %61.5'inin, kız öğrencilerin %53.2'sinin C vitamini alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %53.1'i, erkek öğrencilerin %61.0'i, kız öğrencilerin de %47.3'ü yetersiz C vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz C vitamini alım oranları %50.8, erkek öğrencilerin %59.3, kız öğrencilerin %44.7'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %37.7'si, erkek öğrencilerin %33.3'ü, kız öğrencilerin %39.5'i yetersiz C vitamini almaktadır.

Birinci sınıftaki öğrencilerin %56.6'sının, erkek öğrencilerin %61.5'inin, kız öğrencilerin %53.2'sinin C vitamini alımı yetersizdir. İkinci sınıf öğrencilerin %53.1'i, erkek öğrencilerin %61.0'i, kız öğrencilerin de %47.3'ü yetersiz C vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz C vitamini alım oranları %50.8, erkek öğrencilerin %59.3, kız öğrencilerin %44.7'dir. Dördüncü sınıf öğrencilerin %37.7'si, erkek öğrencilerin %33.3'ü, kız öğrencilerin %39.5'i yetersiz C vitamini almaktadır. Tüm sınıflarda çoğunluğun C vitamini alım düzeyleri yetersizdir.

E vitamini yetersiz olan birinci sınıf öğrencilerin oranı %38.8, erkek öğrencilerin oranı %30.8, kız öğrencilerin oranı ise %44.2'dir. İkinci sınıf öğrencilerin %22.9'u, erkek öğrencilerin %17.1'i, kız öğrencilerin de %27.3'ü yetersiz E vitamini almaktadır. Üçüncü sınıf öğrencilerin yetersiz E vitamini alım oranları %43.1, erkek öğrencilerin %29.6, kız öğrencilerin %52.6'dır. Dördüncü sınıf öğrencilerin %32.8'i, erkek öğrencilerin %11.1'i, kız öğrencilerin %41.9'u yetersiz E vitamini almaktadır.

Tablo 4.4.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin ögeleri alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımları (1: Yetersiz (<%67) 2: Yeterli (%67-133) 3:Fazla(>%133))

			Enerji		p	Karbonhidrat (g)		p	Protein (g)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	24	46.2		2	3.8		3	5.8	
		2	27	51.9		14	26.9		19	36.5	
		3	1	1.9		36	69.2		30	57.7	
	K	1	38	49.4		10	13.0		7	9.1	
		2	38	49.4		37	48.1		39	50.6	
		3	1	1.3		30	39.0		31	40.3	
	T	1	62	48.1		12	9.3		10	7.8	
		2	65	50.4		51	39.5		58	45.0	
		3	2	1.6		66	51.2		61	47.3	
2. Sınıf	E	1	12	29.3		2	4.9		2	4.9	
		2	28	68.3		9	22.0		14	34.1	
		3	1	2.4		30	73.2		25	61.0	
	K	1	20	36.4		4	7.3		6	10.9	
		2	33	60.0		28	50.9		30	54.5	
		3	2	3.6		23	41.8		19	34.5	
	T	1	32	33.3		6	6.3		8	8.3	
		2	61	63.5		37	38.5		44	45.8	
		3	3	3.1		53	55.2		44	45.8	
3. Sınıf	E	1	13	48.1		1	3.7		3	11.1	
		2	13	48.1		6	22.2		10	37.0	
		3	1	3.7		20	74.1		14	51.9	
	K	1	26	68.4		2	5.3		3	7.9	
		2	12	31.6		22	57.9		25	65.8	
		3	0	0.0		14	36.8		10	26.3	
	T	1	39	60.0		3	4.6		6	9.2	
		2	25	38.5		28	43.1		35	53.8	
		3	1	1.5		34	52.3		24	36.9	
4. Sınıf	E	1	5	27.8		0	0.0		0	0.0	
		2	13	72.2		3	16.7		6	33.3	
		3	-	-		15	83.3		12	66.7	
	K	1	26	60.5		6	14.0		1	2.3	
		2	17	39.5		20	46.5		29	67.4	
		3	-	-		17	39.5		13	30.2	
	T	1	31	50.8		6	9.8		1	1.6	
		2	30	49.2		23	37.7		35	57.4	
		3	-	-		32	52.5		25	41.0	
	T	1	164	46.7	-	27	7.7	0.889	25	7.1	0.388
		2	181	51.6		139	39.6		172	49.0	
		3	6	1.7		185	52.7		154	43.9	

Tablo 4.4.3.'ün devamı

			Posa		p	Kalsiyum (mg)		p	Fosfor (mg)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	40	76.9		33	63.5		3	5.8	
		2	12	23.1		18	34.6		15	28.8	
		3	0	0.0		1	1.9		34	65.4	
	K	1	49	63.6		49	63.6		7	9.1	
		2	26	33.8		27	35.1		36	46.8	
		3	2	2.6		1	1.3		34	44.2	
	T	1	89	69.02		82	63.6		10	7.8	
		2	38	29.5		45	34.9		51	39.5	
		3	2	1.6		2	1.6		68	52.7	
2. Sınıf	E	1	36	87.8		24	58.5		1	2.4	
		2	5	12.2		17	41.5		8	19.5	
		3	-	-		0	0.0		32	78.0	
	K	1	38	69.1		35	63.6		3	5.5	
		2	17	30.9		19	34.5		27	49.1	
		3	-	-		1	1.8		25	45.5	
	T	1	74	77.1		59	61.5		4	4.2	
		2	22	22.9		36	37.5		35	36.5	
		3	-	-		1	1.0		57	59.4	
3. Sınıf	E	1	22	81.5		16	59.3		0	0.0	
		2	5	18.5		10	37.0		11	40.7	
		3	-	-		1	3.7		16	59.3	
	K	1	26	68.4		26	68.4		3	7.9	
		2	12	31.6		12	31.6		21	55.3	
		3	-	-		0	0.0		14	36.8	
	T	1	48	73.8		42	64.6		3	4.6	
		2	17	26.2		22	33.8		32	49.2	
		3	-	-		1	1.5		30	46.2	
4. Sınıf	E	1	13	72.2		8	44.4		0	0.0	
		2	4	22.2		10	55.6		3	16.7	
		3	1	5.6		0	0.0		15	83.3	
	K	1	23	53.5		31	72.1		1	2.3	
		2	19	44.2		11	25.6		22	51.2	
		3	1	2.3		1	2.3		20	46.5	
	T	1	36	59.0		39	63.9		1	1.6	
		2	23	37.7		21	34.4		25	41.0	
		3	2	3.3		1	1.6		35	57.4	
	T	1	247	70.4		222	63.2		18	5.1	
		2	100	28.5	-	124	35.3	-	143	40.7	-
		3	4	1.1		5	1.4		190	54.1	

Tablo 4.4.3.'ün devamı

			Demir (mg)		p	Çinko (mg)		p	Potasyum (mg)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	5	9.6		12	23.1		45	86.5	
		2	19	36.5		31	59.6		7	13.5	
		3	28	53.8		9	17.3		0	0.0	
	K	1	66	85.7		18	23.4		71	92.2	
		2	11	14.3		49	63.6		5	6.5	
		3	0	0.0		10	13.0		1	1.3	
	T	1	71	55.0		30	23.3		116	89.9	
		2	30	23.3		80	62.0		12	9.3	
		3	28	21.7		19	14.7		1	0.8	
2. Sınıf	E	1	3	7.3		9	22.0		33	80.5	
		2	18	43.9		23	56.1		8	19.5	
		3	20	48.8		9	22.0		-	-	
	K	1	46	83.6		10	18.2		52	94.5	
		2	9	16.4		38	69.1		3	5.5	
		3	0	0.0		7	12.7		-	-	
	T	1	49	51.0		19	19.8		85	88.5	
		2	27	28.1		61	63.5		11	11.5	
		3	20	20.8		16	16.7		-	-	
3. Sınıf	E	1	3	11.1		10	37.0		23	85.2	
		2	12	44.4		11	40.7		4	14.8	
		3	12	44.4		6	22.2		-	-	
	K	1	37	97.4		12	31.6		36	94.7	
		2	1	2.6		22	57.9		2	5.3	
		3	0	0.0		4	10.5		-	-	
	T	1	40	61.5		22	33.8		59	90.8	
		2	13	20.0		33	50.8		6	9.2	
		3	12	18.5		10	15.4		-	-	
4. Sınıf	E	1	0	0.0		2	11.1		15	83.3	
		2	9	50.0		10	55.6		2	11.1	
		3	9	50.0		6	33.3		1	5.6	
	K	1	40	93.0		7	16.3		40	93.0	
		2	3	7.0		30	69.8		3	7.0	
		3	0	0.0		6	14.0		0	0.0	
	T	1	40	65.6		9	14.8		55	90.2	
		2	12	19.7		40	65.6		5	8.2	
		3	9	14.8		12	19.7		1	1.6	
	T	1	200	57.0	0.617	80	22.8	0.260	315	89.7	-
		2	82	23.4		214	61.0		34	9.7	
		3	69	19.7		57	16.2		2	0.6	

Tablo 4.4.3.'ün devamı

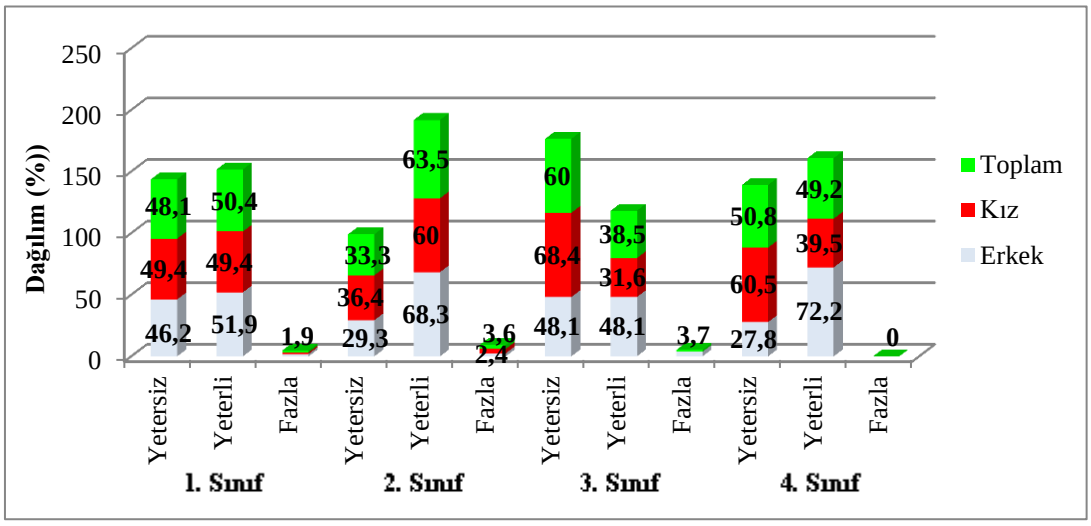
			Sodyum (mg)		p	A vitamini (RE)		p	E vitamini (α-tokoferol)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	2	3.8		32	61.5		16	30.8	
		2	5	9.6		14	26.9		19	36.5	
		3	45	86.5		6	11.5		17	32.7	
	K	1	5	6.5		27	35.1		34	44.2	
		2	17	22.1		22	28.6		24	31.2	
		3	55	71.4		28	36.4		19	24.7	
	T	1	7	5.4		59	45.7		50	38.8	
		2	22	17.1		36	27.9		43	33.3	
		3	100	77.5		34	26.4		36	27.9	
2. Sınıf	E	1	1	2.4		23	56.1		7	17.1	
		2	2	4.9		11	26.8		17	41.5	
		3	38	92.7		7	17.1		17	41.5	
	K	1	3	5.5		22	40.0		15	27.3	
		2	10	18.2		24	43.6		29	52.7	
		3	42	76.4		9	16.4		11	20.0	
	T	1	4	4.2		45	46.9		22	22.9	
		2	12	12.5		35	36.5		46	47.9	
		3	80	83.3		16	16.7		28	29.2	
3. Sınıf	E	1	0	0.0		14	51.9		8	29.6	
		2	6	22.2		7	25.9		8	29.6	
		3	21	77.8		6	22.2		11	40.7	
	K	1	6	15.8		17	44.7		20	52.6	
		2	13	34.2		12	31.6		16	42.1	
		3	19	50.0		9	23.7		2	5.3	
	T	1	6	9.2		31	47.7		28	43.1	
		2	19	29.2		19	29.2		24	36.9	
		3	40	61.5		15	23.1		13	20.0	
4. Sınıf	E	1	0	0.0		9	50.0		2	11.1	
		2	1	5.6		8	44.4		8	44.4	
		3	17	94.4		1	5.6		8	44.4	
	K	1	5	11.6		15	34.9		18	41.9	
		2	13	30.2		23	53.5		15	34.9	
		3	25	58.1		5	11.6		10	23.3	
	T	1	5	8.2		24	39.3		20	32.8	
		2	14	23.0		31	50.8		23	37.7	
		3	42	68.9		6	9.8		18	29.5	
	T	1	22	6.3		159	45.3		120	34.2	
		2	67	19.1	0.076	121	34.5	0.029	136	38.7	0.103
		3	262	74.6		71	20.2		95	27.1	

Tablo 4.4.3.'ün devamı

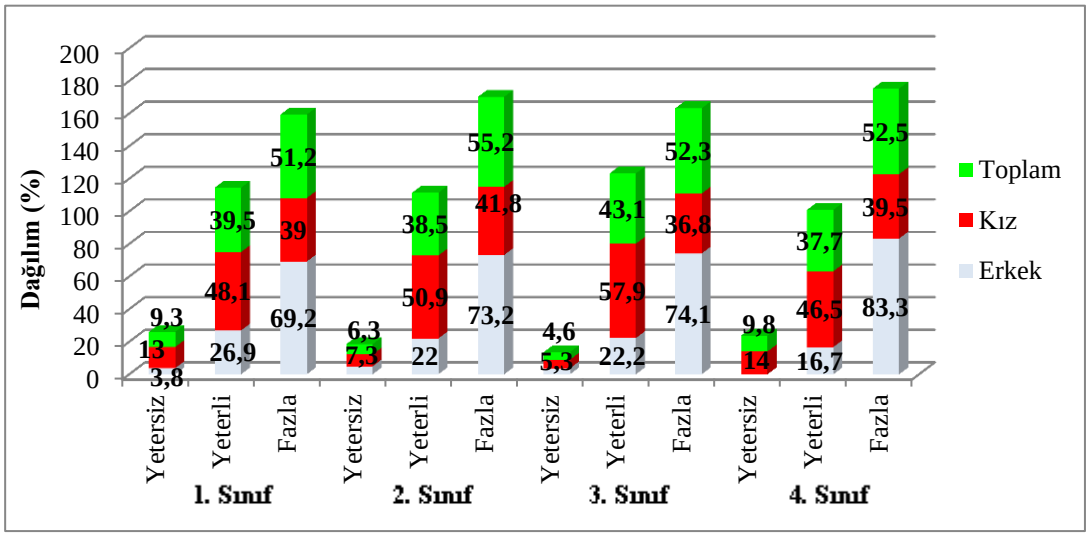
			C vitamini (mg)		p	B_1 vitamini (mg)		p	B_2 vitamini (mg)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	32	61.5		25	48.1		14	26.9	
		2	11	21.2		26	50.0		29	55.8	
		3	9	17.3		1	1.9		9	17.3	
	K	1	41	53.2		51	66.2		19	24.7	
		2	13	16.9		26	33.8		44	57.1	
		3	23	29.9		0	0.0		14	18.2	
	T	1	73	56.6		76	58.9		33	25.6	
		2	24	18.6		52	40.3		73	56.6	
		3	32	24.8		1	0.8		23	17.8	
2. Sınıf	E	1	25	61.0		19	46.3		7	17.1	
		2	11	26.8		19	46.3		23	56.1	
		3	5	12.2		3	7.3		11	26.8	
	K	1	26	47.3		30	54.5		11	20.0	
		2	18	32.7		23	41.8		37	67.3	
		3	11	20.0		2	3.6		7	12.7	
	T	1	51	53.1		49	51.0		18	18.8	
		2	29	30.2		42	43.8		60	62.5	
		3	16	16.7		5	5.2		18	18.8	
3. Sınıf	E	1	16	59.3		13	48.1		9	33.3	
		2	8	29.6		13	48.1		10	37.0	
		3	3	11.1		1	3.7		8	29.6	
	K	1	17	44.7		31	81.6		13	34.2	
		2	17	44.7		7	18.4		21	55.3	
		3	4	10.5		0	0.0		4	10.5	
	T	1	33	50.8		44	67.7		22	33.8	
		2	25	38.5		20	30.8		31	47.7	
		3	7	10.8		1	1.5		12	18.5	
4. Sınıf	E	1	6	33.3		5	27.8		1	5.6	
		2	7	38.9		11	61.1		12	66.7	
		3	5	27.8		2	11.1		5	27.8	
	K	1	17	39.5		28	65.1		8	18.6	
		2	10	23.3		13	30.2		29	67.4	
		3	16	37.2		2	4.7		6	14.0	
	T	1	23	37.7		33	54.1		9	14.8	
		2	17	27.9		24	39.3		41	67.2	
		3	21	34.4		4	6.6		11	18.0	
	T	1	180	51.3	0.003	202	57.5	-	82	23.4	0.197
		2	95	27.1		138	39.3		205	58.4	
		3	76	21.7		11	3.1		64	18.2	

Tablo 4.4.3.'ün devamı

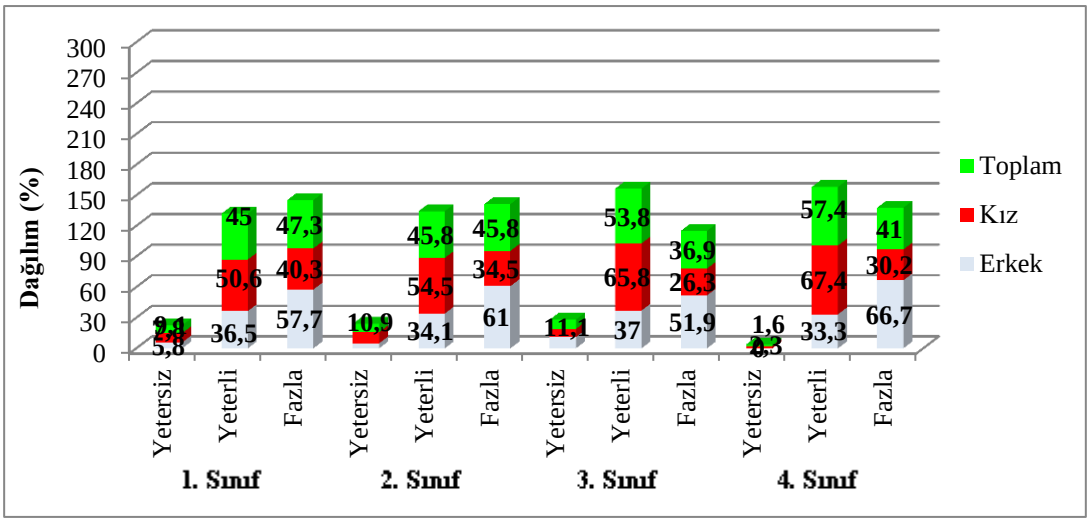
			B_6 vitamini (µg)		p	Folat (µg)		p	B_{12} vitamini (µg)		p
			Sayı	%		Sayı	%		Sayı	%	
1. Sınıf	E	1	10	19.2		30	57.7		8	15.4	
		2	25	48.1		21	40.4		7	13.5	
		3	17	32.7		1	1.9		37	71.2	
	K	1	31	40.3		56	72.7		17	22.1	
		2	33	42.9		21	27.3		24	31.2	
		3	13	16.9		0	0.0		36	46.8	
	T	1	41	31.8		86	66.7		25	19.4	
		2	58	45.0		42	32.6		31	24.0	
		3	30	23.3		1	0.8		73	56.6	
2. Sınıf	E	1	11	26.8		25	61.0		7	17.1	
		2	15	36.6		13	31.7		6	14.6	
		3	15	36.6		3	7.3		28	68.3	
	K	1	21	38.2		43	78.2		8	14.5	
		2	26	47.3		12	21.8		20	36.4	
		3	8	14.5		0	0.0		27	49.1	
	T	1	32	33.3		68	70.8		15	15.6	
		2	41	42.7		25	26.0		26	27.1	
		3	23	24.0		3	3.1		55	57.3	
3. Sınıf	E	1	5	18.5		13	48.1		4	14.8	
		2	12	44.4		13	48.1		8	29.6	
		3	10	37.0		1	3.7		15	55.6	
	K	1	13	34.2		33	86.8		11	28.9	
		2	23	60.5		5	13.2		13	34.2	
		3	2	5.3		0	0.0		14	36.8	
	T	1	18	27.7		46	70.8		15	23.1	
		2	35	53.8		18	27.7		21	32.3	
		3	12	18.5		1	1.5		29	44.6	
4. Sınıf	E	1	3	16.7		8	44.4		1	5.6	
		2	8	44.4		8	44.4		3	16.7	
		3	7	38.9		2	11.1		14	77.8	
	K	1	14	32.6		32	74.4		11	25.6	
		2	22	51.2		10	23.3		10	23.3	
		3	7	16.3		1	2.3		22	51.2	
	T	1	17	27.9		40	65.6		12	19.7	
		2	30	49.2		18	29.5		13	21.3	
		3	14	23.0		3	4.9		36	59.0	
	T	1	108	30.8	0.878	240	68.4	-	67	19.1	0.607
		2	164	46.7		103	29.3		91	25.9	
		3	79	22.5		8	2.3		193	55.0	



Şekil 4.4.3.(a). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%)



Şekil 4.4.3.(b). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%)



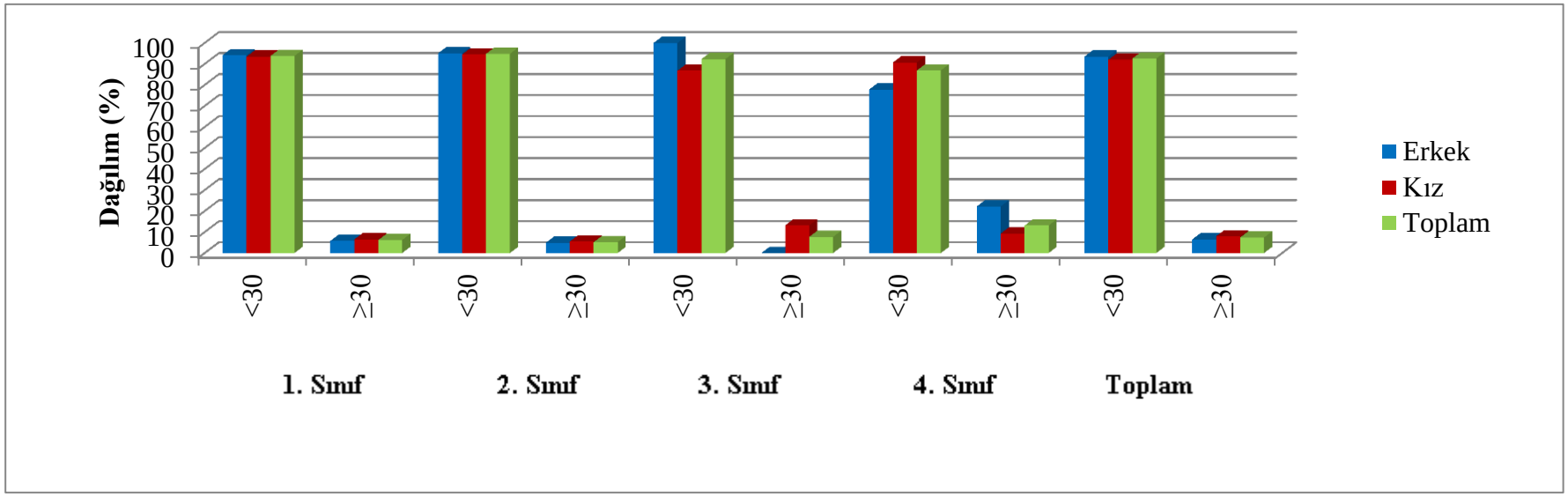
Şekil 4.4.3.(c). Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı (%)

4.5. Bireylerin Yeme Davranışları

Tablo 4.5.1.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının dağılımı gösterilmektedir. Buna göre öğrencilerin %92.6'sı yeme bozukluğu riski altında değilken %7.4'ü yeme bozukluğu riski altındadır. Bu değerler cinsiyet bazında incelendiğinde erkek öğrencilerin %93.5'inde kız öğrencilerinin de %92.0'sinde yeme bozukluğu riski yoktur. Erkek öğrencilerin %6.5'i, kız öğrencilerin de %8.0'i yeme bozukluğu açısından risk altındadırlar. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (p=0.610). Sonuçlar sınıf bazında incelenecek olursa birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerin sırasıyla %93.8, %94.8, %92.3 ve %86.9'u yeme bozukluğu açısından risk altında değildir. Yeme bozukluğu riski açısından birinci sınıfların oranı %6.2 iken, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfların risk oranı sırasıyla %5.2, %7.7 ve %13.1 olarak saptanmıştır. Birinci sınıf erkek öğrencilerin çoğu (%94.2) yeme bozukluğu açısından risk altında değilken, %5.8'i risk altındadır. Birinci sınıf kız öğrencilerinin çoğu (%93.8) yeme bozukluğu açısından risk altında değilken, %6.5'i risk altındadır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin çoğu sırasıyla %95.1 ve %94.5'i yeme bozukluğu açısından risk altında değilken, yine sırasıyla %4.9 ve %55.5'i yeme bozukluğu açısından risk altındadır. Yeme bozukluğu riski olmayan üçüncü sınıf erkek öğrencilerin oranı %100.0 iken bu oran üçüncü sınıf kız öğrenciler için %86.6'dır ve kız öğrencilerinin %13.2'si yeme bozukluğu riski altındadır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin çoğu sırasıyla %77.8 ve %90.7'sinin yeme bozukluğu riski yokken, yine sırasıyla %22.2 ve %9.3'ünün yeme bozukluğu riski vardır. Sınıflar arasında yeme bozukluğu riski en yüksek olan dördüncü sınıf öğrencileri olmuştur.

Tablo 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının dağılımı (%)

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Fiziksel aktivite durumu															
<30	94.2	93.5	93.8	95.1	94.5	94.8	100.0	86.8	92.3	77.8	90.7	86.9	93.5	92.0	92.6
≥30	5.8	6.5	6.2	4.9	5.5	5.2	0.0	13.2	7.7	22.2	9.3	13.1	6.5	8.0	7.4
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p1		1.000			1.000			0.071			0.220				
p3														0.610	



Şekil 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının dağılımı (%)

Tablo 4.5.2.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri gösterilmektedir. Araştırma sonucunda çalışmaya katılan erkek ve kız öğrencilerin YTT-40 skorları sırasıyla 15.1±8.0 ve 17.3±9.6 olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin YTT-40 skoru erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Birinci sınıf öğrencilerinin ortalama YTT-40 skorları 15.4±8.2'dir. Bu değerler cinsiyet bazında incelendiğinde birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin ortalama skoru sırasıyla 13.9±7.5 ve 16.4±8.6'dır. İkinci sınıf öğrencilerin ortalama YTT-40 skoru 16.0±7.9 olarak saptanmıştır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrenciler için ortalama skor sırasıyla 14.9±7.7 ve 16.9±8.0'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin YTT-40 skorlarına bakıldığı zaman ortalama skorun 16.8±10.3 olduğu görülmektedir. Bu değerler cinsiyet bazında irdelendiğinde üçüncü sınıf erkek öğrencilerin ortalama skoru 14.9±6.7 iken kız öğrenciler için bu değer 18.1±12.1 olarak bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerin ortalama YTT-40 skoru 19.1±10.5, erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla 19.4±10.5 ve 19.0±10.7'dir. Kız öğrencilerin ortalama YTT-40 skoru (17.3±9.6), erkek öğrencilerden (15.1±8.0) daha fazladır ($p<0.05$).

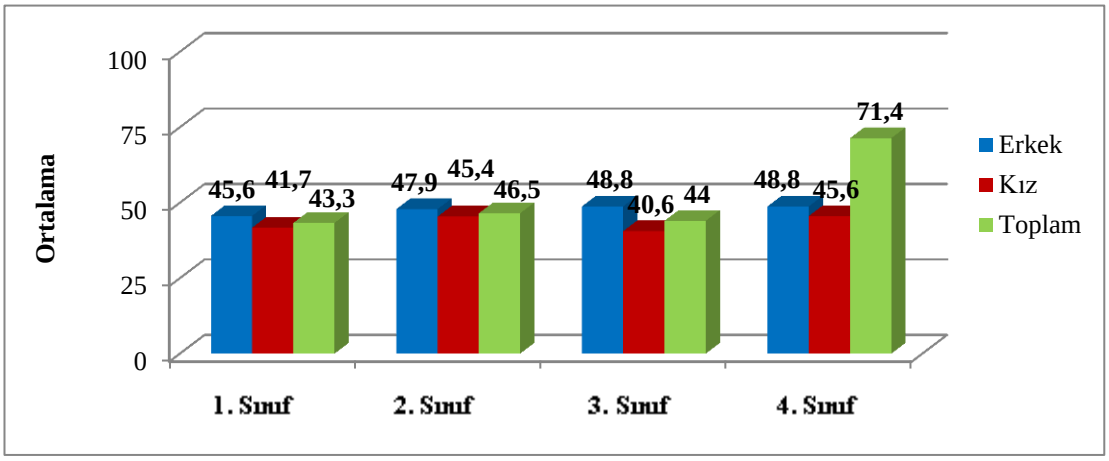
Tablo 4.5.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTT-40 skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri

YTT-40		Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	13.9±7.5	16.4±8.6	15.4±8.2	
	Ortanca	12.5	14.0	14.0	
	Alt-Üst	2.0-34.0	0.0-53.0	0.0-53.0	
p1		0.091			
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	14.9±7.7	16.9±8.0	16.0±7.9	
	Ortanca	13.0	14.0	14.0	
	Alt-Üst	3.0-36.0	6.0-43.0	3.0-43.0	
p1		0.218			0.065
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	14.9±6.7	18.1±12.1	16.8±10.3	
	Ortanca	14.0	14.0	14.0	
	Alt-Üst	5.0-29.0	5.0-57.0	5.0-57.0	
p1		0.189			
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	19.4±10.5	19.0±10.7	19.1±10.5	
	Ortanca	17.0	18.0	18.0	
	Alt-Üst	5.0-45.0	6.0-58.0	5.0-58.0	
p1		0.882			
Toplam	**$\bar{x}$±S**	15.1±8.0	17.3±9.6		
	Ortanca	14.0	15.0		
	Alt-Üst	2.0-45.0	0.0-58.0		
p3		0.024			

Tablo 4.5.3.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumlu DİA skorlarının dağılımı gösterilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre Erkek ve kız öğrencilerinin olumlu DİA skorları ortalaması sırasıyla 47.3±11.6 ve 43.3±11.8 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin olumlu DİA skorları kız öğrencilerinkinden daha fazla bulunmuştur. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$). Birinci sınıf öğrencilerinin olumlu DİA puanlarının ortalaması 43.3±12.4'tür. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin olumlu DİA puanları ortalamaları ise sırasıyla 45.6±12.8 ve 41.7±12.0'dir. İkinci sınıf öğrencilerinin olumlu DİA puanlarının ortalaması 46.5±10.7 iken, ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin olumlu DİA puanları ortalamaları ise sırasıyla 47.9±9.5 ve 45.4±11.4'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin olumlu DİA puanı ortalamaları 44.0±12.4 olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerinin olumlu DİA puanı ortalamaları 48.8±11.6 iken üçüncü sınıf kız öğrencilerin ortalamaları 40.6±11.9'dir. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerin olumlu DİA skoru kız öğrencilerinkinden daha fazladır ve bu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Dördüncü sınıf öğrencilerinin olumlu DİA puanı ortalaması 46.6±11.8 iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin ortalaması sırasıyla 48.8±12.4 ve 45.6±11.6'dir. Sınıflar arasında olumlu DİA puanı ortalaması en düşük olan üçüncü sınıflardır . Sınıflar arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p=0.132$).

Tablo 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumlu DİA skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri

Olumlu DİA		Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	45.6±12.8	41.7±12.0	43.3±12.4	
	Ortanca	42.0	42.0	42.0	
	Alt-Üst	19.0-72.0	8.0-72.0	8.0-72.0	
p1			0.086		
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	47.9±9.5	45.4±11.4	46.5±10.7	
	Ortanca	48.0	45.0	46.0	
	Alt-Üst	33.0-67.0	8.0-71.0	8.0-71.0	
p1			0.259		
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	48.8±11.6	40.6±11.9	44.0±12.4	0.132
	Ortanca	47.0	41.0	42.0	
	Alt-Üst	26.0-71.0	12.0-64.0	12.0-71.0	
p1			0.007		
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	48.8±12.4	45.6±11.6	46.6±11.8	
	Ortanca	50.5	46.0	47.0	
	Alt-Üst	23.0-67.0	21.0-68.0	21.0-68.0	
p1			0.335		
Toplam	**$\bar{x}$±S**	47.3±11.6	43.3±11.8		
	Ortanca	44.0	43.0		
	Alt-Üst	19.0-72.0	8.0-72.0		
p3		0.002			

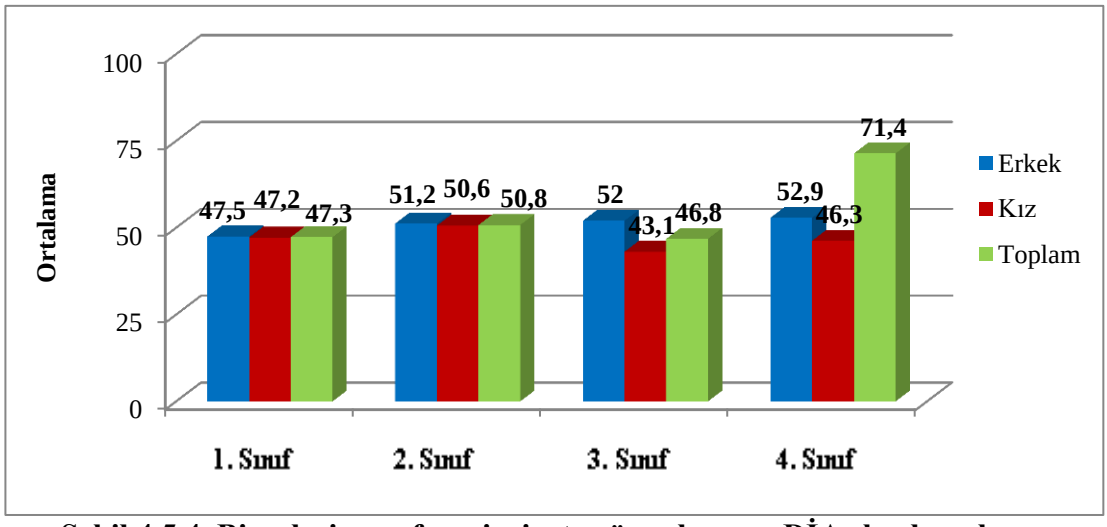


Şekil 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumlu DİA skorlamalarının ortalama değerleri

Tablo 4.5.4.'te bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumsuz DİA skorlarının dağılımı gösterilmektedir. Değerlendirme sonuçlarına göre erkek ve kız öğrencilerinin olumsuz DİA skorlarının ortalaması sırasıyla 50.2±17.8 ve 47.1±19.3'tür. Erkek öğrencilerin olumsuz DİA skoru kız öğrencilerden daha yüksektir. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur (p=0.140). Birinci sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorlarının ortalaması 47.3±18.9'dir. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin olumsuz DİA skorları ortalamaları ise sırasıyla 47.5±16.9 ve 47.2±20.2'dir. İkinci sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorlarının ortalaması 50.8±18.7 iken, ikinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin olumlu DİA skorları ortalamaları ise sırasıyla 51.2±18.8 ve 50.6±18.9'dir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorları ortalamaları 46.8±17.8 olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerinin olumsuz DİA skorları ortalamaları 52.0±17.5 iken üçüncü sınıf kız öğrencilerin ortalamaları 43.1±17.2'dir. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerinin olumsuz DİA skoru kız öğrencilerinkinden daha yüksektir ($p<0.05$). Dördüncü sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorları ortalaması 48.2±19.8 iken dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin ortalaması sırasıyla 52.9±18.9 ve 46.3±20.0'dir. Birinci sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorları diğer sınıflara göre en düşükken, ikinci sınıf öğrencilerinin olumsuz DİA skorları en yüksek olarak saptanmıştır. Bu farklılık istatistiksel açıdan önemli değildir (p=0.478).

Tablo 4.5.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumsuz DİA skorlarının ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri

Olumsuz DİA			Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf		$\bar{x}$±S	47.5±16.9	47.2±20.2	47.3±18.9	
		Ortanca	45.5	45.0	45.0	
		Alt-Üst	47.5±16.9	16.0-109.0	16.0-109.0	
p1				0.917		
2. Sınıf		$\bar{x}$±S	51.2±18.8	50.6±18.9	50.8±18.7	
		Ortanca	49.0	48.0	48.0	
		Alt-Üst	18.0-101.0	14.0-98.0	14.0-101.0	
p1				0.878		
3. Sınıf		$\bar{x}$±S	52.0±17.5	43.1±17.2	46.8±17.8	0.478
		Ortanca	53.0	41.0	47.0	
		Alt-Üst	20.0-94.0	14.0-80.0	14.0-94.0	
p1				0.047		
4. Sınıf		$\bar{x}$±S	52.9±18.9	46.3±20.0	48.2±19.8	
		Ortanca	53.5	45.0	46.0	
		Alt-Üst	18.0-79.0	18.0-100.0	18.0-100.0	
p1				0.237		
Toplam		$\bar{x}$±S	50.2±17.8	47.1±19.3		
		Ortanca	48.5	45.0		
		Alt-Üst	17.0-101.0	14.0-109.0		
p3				0.140		



Şekil 4.5.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre olumsuz DİA skorlamalarının ortalama değerleri

Tablo 4.5.5.'te bireylerde belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisi gösterilmektedir. Kız öğrencilerin (%25.8) erkek öğrencilere (%12.3) göre üzgün olduklarında yemek yeme durumu daha fazlayken, sıkılmış olduklarında durum yine aynıdır (E:29.7, K:52.6) (<0.001). Güvenli olduklarında erkek öğrenciler (%39.9), kız öğrencilere (%26.8) göre daha fazla yemek yerken, kız öğrencilerin daha az ve aynı yeme oranları daha yüksektir (p<0.05). Kaygılı olunduğunda kız öğrenciler (%17.0), erkek öğrencilere göre (%13.8) daha fazla yeme oranı yüksektir. Mutlu, rahat ve neşeli olunan durumlarda erkek ve kız öğrencilerin daha fazla yeme oranları sırasıyla %61.6 ve %45.5, %56.5 ve %41.8, %60.9 ve %52.6'dır. Mutlu olunduğunda kızların aynı yeme oranları daha yüksekken, erkek öğrencilerin daha fazla yeme oranları daha yüksektir (p<0.05). Yılgın olunduğunda kız ve erkek öğrencilerin daha az yemek yeme oranı sırasıyla %75.8 ve %68.8'dir. Erkek ve kız öğrencilerin yorgun ve karamsar olduklarında daha fazla yemek yeme oranları sırasıyla %23.2 ve %11.7, %6.5 ve %14.6'dır. Yorgun olunan durumlarda kız öğrencilerin daha az yeme oranları daha yüksekken, erkeklerin daha yüksek oranda daha fazla yemektedirler (p<0.05). Yalnız olunduğunda erkek öğrencilerin %31.2'sinin, kız öğrencilerin de %20.2'sinin yemek yeme durumu değişmezken, korkmuş olunduğunda erkeklerin %69.6'sı kızların da %74.1'i daha az yemek yeme oranına sahiptir. Erkek öğrenciler karamsar olduklarında yemek yeme durumları aynı kalanların oranı (%26.8) daha yüksekken, kız öğrenciler daha fazla (%14.6) yemek yemektedirler (p<0.05). Kız öğrencilerin rahat olduklarında yemek yeme durumu yüksek oranda (%42.7) değişmezken, erkekler yalnız olduklarında yüksek oranda (%31.2) yemek yeme durumları değişmemektedir (p<0.05). Rahat olunduğunda erkek öğrenciler daha fazla yerken (%56.5), kız öğrenciler yalnız kaldıklarında daha az (%46.0) yemek yemektedirler (p<0.05). Erkek ve kız öğrencilerin hevesli olduklarındaki daha fazla yeme oranları sırasıyla %58.0 ve %39.6 olarak bulunmuştur. Hevesli olunduğunda erkek öğrenciler kızlardan yüksek oranda daha fazla (%58.0) yerken, kızlarda aynı kalma durumu (%41.5) daha sık görülüyor (p<0.05).

Erkek ve kız öğrencilerin baskı altındayken, hararetli bir tartışmadan sonra ve kendilerine yakın olan biri felakete uğradıktan sonra daha az yeme oranları sırasıyla %68.1 ve %77.9, %60.9 ve %66.5, %91.3 ve %93.4'tür. Aşık olunduğunda ve bir

ilişkiyi bitirdikten sonraki daha fazla yeme oranları ise sırasıyla %32.1 ve %24.2, %16.1 ve %19.6'dır. Keyif veren bir hobi ile meşgul olunan sırada ve iyi haberler aldıktan sonraki erkek ve kız öğrencilerin daha fazla yeme oranları sırasıyla %43.5 ve %40.8 ile %57.2 ve %51.6 iken, para veya bir eşyalarını kaybettikten sonraki daha az yeme oranları sırasıyla %58.7 ve %72.3'tür. Para veya bir eşya kaybettikten sonra kızların yüksek oranda (%72.3) daha az yerken, erkekler çoğunlukla aynı (%26.8) ve daha fazla (%14.5) yemek yemektedirler ($p<0.05$).

Tablo 4.5.5. Bireylerde belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisi (1: Daha az, 2: Aynı, 3: Daha fazla) (%)

		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T
Belirli duygu veya durumlar																
Üzgün	**1**	75.0	64.9	69.0	48.8	61.8	56.3	59.3	68.4	64.6	66.7	67.4	67.2	63.0	65.3	64.4
	2	19.2	9.1	13.2	26.8	14.5	19.8	33.3	2.6	15.4	22.2	7.0	11.5	24.6	8.9	15.1
	3	5.8	26.0	17.8	24.4	23.6	24.0	7.4	28.9	20.0	11.1	25.6	21.3	12.3	25.8	20.5
p3															0.000	
Sıkılmış	**1**	46.2	35.1	39.5	41.5	34.5	37.5	59.3	47.4	52.3	44.4	32.6	36.1	47.1	36.6	40.7
	2	23.1	15.6	18.6	24.4	12.7	17.7	22.2	2.6	10.8	22.2	7.0	11.5	23.2	10.8	15.7
	3	30.8	49.4	41.9	34.1	52.7	44.8	18.5	50.0	36.9	33.3	60.5	52.5	29.7	52.6	43.6
p3															0.000	
Güvenli	**1**	21.2	20.8	20.9	9.8	21.8	16.7	11.1	28.9	21.5	11.1	14.0	13.1	14.5	21.1	18.5
	2	40.4	58.4	51.2	48.8	47.3	47.9	51.9	44.7	47.7	44.4	53.5	50.8	45.7	52.1	49.6
	3	38.5	20.8	27.9	41.5	30.9	35.4	37.0	26.3	30.8	44.4	32.6	36.1	39.9	26.8	31.9
p3															0.027	
Kızgın	**1**	67.3	59.2	62.5	68.3	49.1	57.3	66.7	68.4	67.7	50.0	67.4	62.3	65.2	59.9	62.0
	2	13.5	15.8	14.8	17.1	25.5	21.9	14.8	5.3	9.2	11.1	11.6	11.5	14.5	15.6	15.1
	3	19.2	25.0	22.7	14.6	25.5	20.8	18.5	26.3	23.1	38.9	20.9	26.2	20.3	24.5	22.9
p3															0.577	
Kaygılı	**1**	69.2	73.7	71.9	70.7	61.8	65.6	74.1	78.9	76.9	77.8	81.4	80.3	71.7	73.1	72.6
	2	15.4	9.2	11.7	14.6	14.5	14.6	18.5	7.9	12.3	5.6	7.0	6.6	14.5	9.9	11.7
	3	15.4	17.1	16.4	14.6	23.6	19.8	7.4	13.2	10.8	16.7	11.6	13.1	13.8	17.0	15.7
p3															0.355	
Mutlu	**1**	23.1	27.3	25.6	12.2	12.7	12.5	7.4	26.3	18.5	16.7	7.0	9.8	15.9	19.2	17.9
	2	23.1	33.8	29.5	19.5	32.7	27.1	29.6	34.2	32.3	16.7	41.9	34.4	22.5	35.2	30.2
	3	53.8	39.0	45.0	68.3	54.5	60.4	63.0	39.5	49.2	66.7	51.2	55.7	61.6	45.5	51.9
p3															0.010	

Tablo 4.5.5.'in devamı

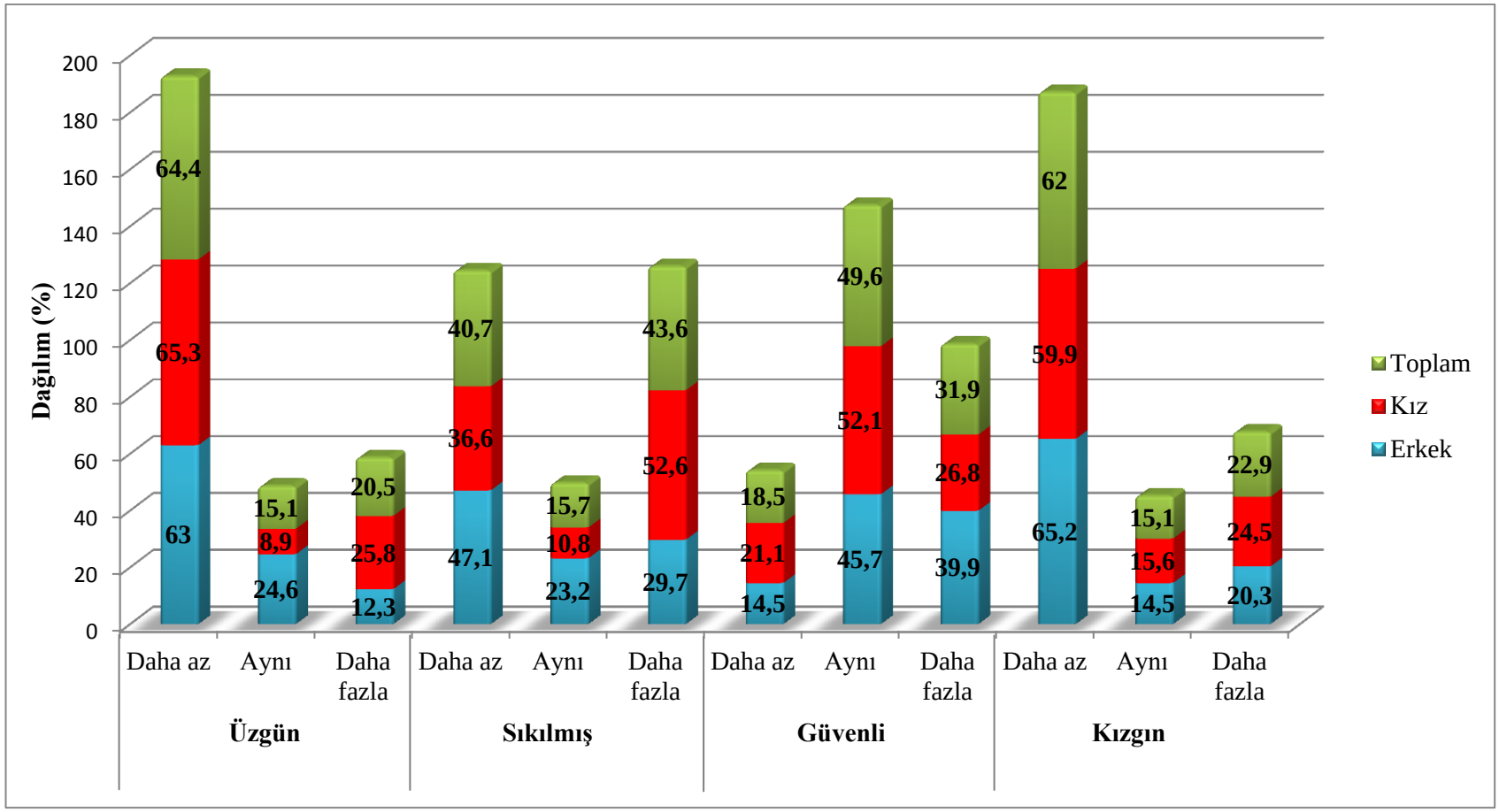
		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Yılgın	**1**	73.1	74.7	74.0	68.3	74.5	71.9	63.0	78.9	72.3	66.7	76.7	73.8	68.8	75.8	73.1
	2	17.3	13.3	15.0	24.4	14.5	18.8	25.9	10.5	16.9	11.1	18.6	16.4	20.3	14.2	16.6
	3	9.6	12.0	11.0	7.3	10.9	9.4	11.1	10.5	10.8	22.2	4.7	9.8	10.9	10.0	10.3
p3															0.290	
Yorgun	**1**	69.2	64.9	66.7	58.5	67.3	63.5	55.6	86.8	73.8	50.0	62.8	59.0	60.9	69.0	65.8
	2	13.5	20.8	17.8	14.6	18.2	16.7	25.9	7.9	15.4	11.1	27.9	23.0	15.9	19.2	17.9
	3	17.3	14.3	15.5	26.8	14.5	19.8	18.5	5.3	10.8	38.9	9.3	18.0	23.2	11.7	16.2
p3															0.017	
Karamsar	**1**	75.0	68.4	71.1	65.9	65.5	65.6	59.3	73.7	67.7	55.6	69.8	65.6	66.7	68.9	68.0
	2	21.2	11.8	15.6	26.8	23.6	25.0	40.7	18.4	27.7	22.2	14.0	16.4	26.8	16.5	20.6
	3	3.8	19.7	13.3	7.3	10.9	9.4	0.0	7.9	4.6	22.2	16.3	18.0	6.5	14.6	11.4
p3															0.010	
Korkmuş	**1**	73.1	75.0	74.2	73.2	72.7	72.9	63.0	76.3	70.8	61.1	72.1	68.9	69.6	74.1	72.3
	2	19.2	18.4	18.8	19.5	20.0	19.8	29.6	21.1	24.6	22.2	20.9	21.3	21.7	19.8	20.6
	3	7.7	6.6	7.0	7.3	7.3	7.3	7.4	2.6	4.6	16.7	7.0	9.8	8.7	6.1	7.1
p3															0.562	
Rahat	**1**	25.0	22.1	23.3	4.9	12.7	9.4	7.4	13.2	10.8	5.6	9.3	8.2	13.0	15.5	14.5
	2	21.2	40.3	32.6	39.0	36.4	37.5	37.0	60.5	50.8	27.8	39.5	36.1	30.4	42.7	37.9
	3	53.8	37.7	44.2	56.1	50.9	53.1	55.6	26.3	38.5	66.7	51.2	55.7	56.5	41.8	47.6
p3															0.023	
Neşeli	**1**	19.2	18.2	18.6	4.9	10.9	8.3	3.7	10.5	7.7	16.7	7.0	9.8	11.6	12.7	12.3
	2	25.0	32.5	29.5	26.8	30.9	29.2	37.0	36.8	36.9	22.2	41.9	36.1	27.5	34.7	31.9
	3	55.8	49.4	51.9	68.3	58.2	62.5	59.3	52.6	55.4	61.1	51.2	54.1	60.9	52.6	55.8
p3															0.290	
Yalnız	**1**	30.8	44.2	38.8	36.6	50.9	44.8	33.3	44.7	40.0	55.6	44.2	47.5	36.2	46.0	42.2
	2	28.8	19.5	23.3	34.1	16.4	24.0	44.4	23.7	32.3	11.1	23.3	19.7	31.2	20.2	24.5
	3	40.4	36.4	38.0	29.3	32.7	31.3	22.2	31.6	27.7	33.3	32.6	32.8	32.6	33.8	33.3
p3															0.049	

Tablo 4.5.5.'in devamı

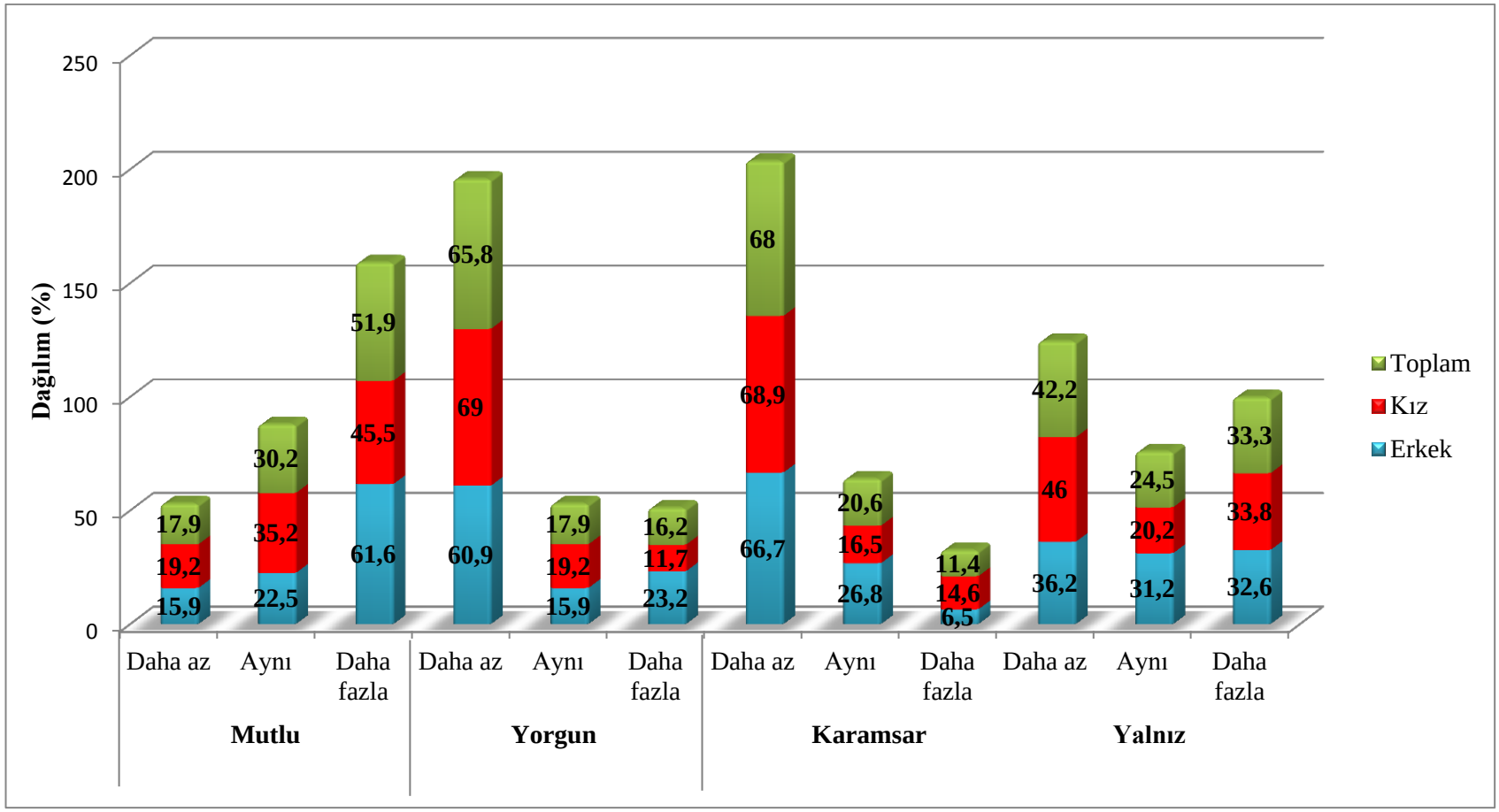
		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T	E	K	T
Hevesli	**1**	21.2	30.3	26.6	9.8	10.9	10.4	7.4	13.2	10.8	0.0	14.0	9.8	12.3	18.9	16.3
	2	30.8	34.2	32.8	22.0	36.4	30.2	44.4	57.9	52.3	22.2	46.5	39.3	29.7	41.5	36.9
	3	48.1	35.5	40.6	68.3	52.7	59.4	48.1	28.9	36.9	77.8	39.5	50.8	58.0	39.6	46.9
p3															0.003	
Baskı altında iken	**1**	67.3	79.2	74.4	73.2	70.9	71.9	67.3	79.2	74.4	61.1	76.7	72.1	68.1	77.9	74.1
	2	19.2	9.1	13.2	17.1	18.2	17.7	19.2	9.1	13.2	22.2	11.6	14.8	19.6	10.8	14.2
	3	13.5	11.7	12.4	9.8	10.9	10.4	13.5	11.7	12.4	16.7	11.6	13.1	12.3	11.3	11.7
p3															0.058	
Hararetli tartışma sonrası	**1**	73.1	67.1	69.5	58.5	60.0	59.4	73.1	67.1	69.5	55.6	72.1	67.2	60.9	66.5	64.3
	2	15.4	11.8	13.3	14.6	20.0	17.7	15.4	11.8	13.3	16.7	11.6	13.1	18.8	13.2	15.4
	3	11.5	21.1	17.2	26.8	20.0	22.9	11.5	21.1	17.2	27.8	16.3	19.7	20.3	20.3	20.3
p3															0.344	
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	**1**	94.2	89.6	91.5	90.2	92.7	91.7	94.2	89.6	91.5	88.9	97.7	95.1	91.3	93.4	92.6
	2	5.8	3.9	4.7	7.3	3.6	5.2	5.8	3.9	4.7	0.0	2.3	1.6	5.8	3.3	4.3
	3	0.0	6.5	3.9	2.4	3.6	3.1	0.0	6.5	3.9	11.1	0.0	3.3	2.9	3.3	3.1
p3															-	
Aşık olduğunuzda	**1**	36.5	47.3	42.9	34.1	33.3	33.7	36.5	47.3	42.9	33.3	26.8	28.8	35.0	41.1	38.7
	2	26.9	28.4	27.8	43.9	44.4	44.2	26.9	28.4	27.8	27.8	34.1	32.2	32.8	34.8	34.0
	3	36.5	24.3	29.4	22.0	22.2	22.1	36.5	24.3	29.4	38.9	39.0	39.0	32.1	24.2	27.3
p3															0.249	
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	**1**	67.3	59.2	62.6	51.2	57.4	54.7	67.3	59.2	62.6	72.2	58.5	62.7	60.6	60.8	60.7
	2	19.2	22.5	21.1	34.1	20.4	26.3	19.2	22.5	21.1	11.1	22.0	18.6	23.4	19.6	21.1
	3	13.5	18.3	16.3	14.6	22.2	18.9	13.5	18.3	16.3	16.7	19.5	18.6	16.1	19.6	18.2
p3															0.573	

Tablo 4.5.5.'in devamı

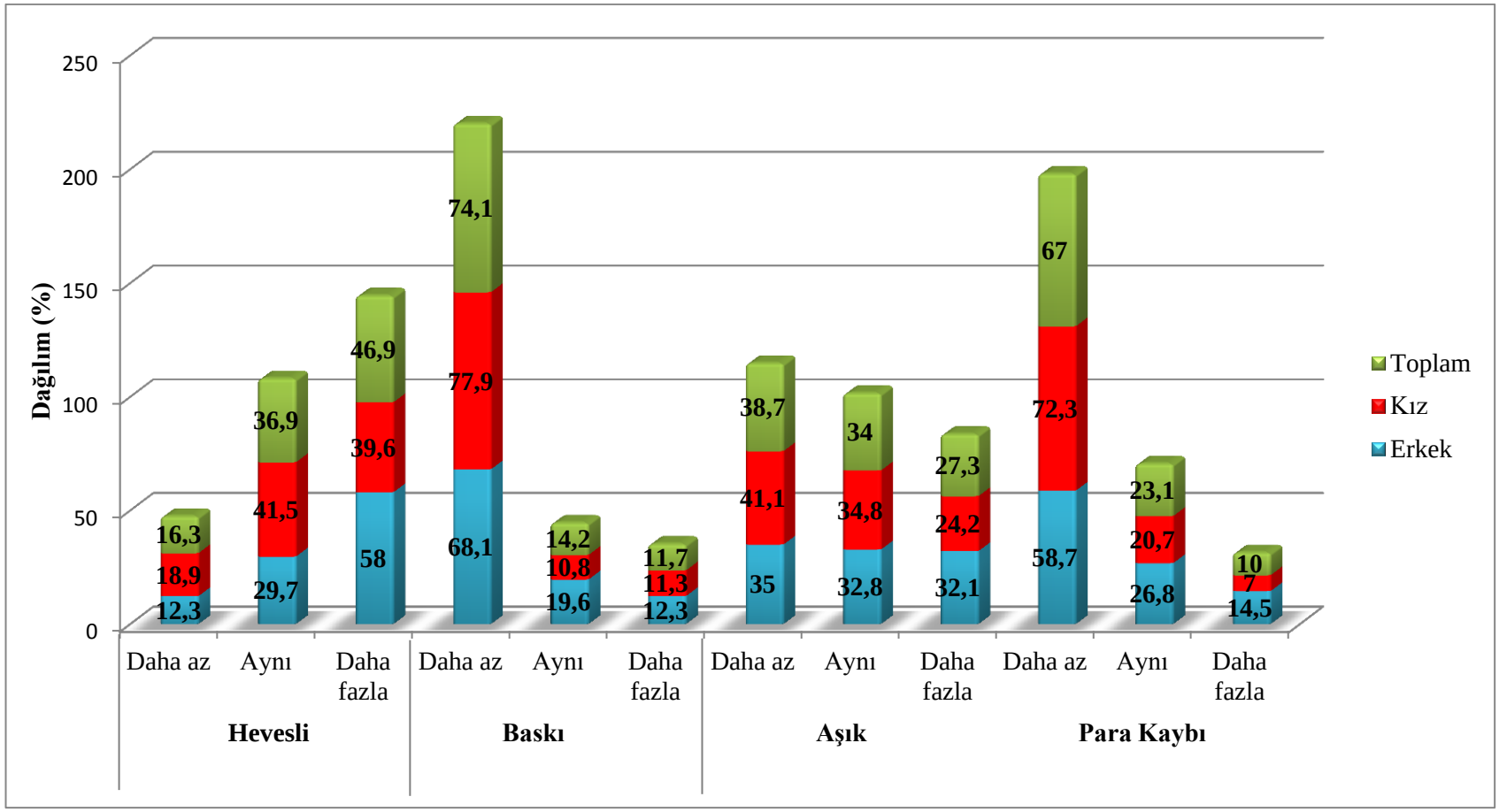
		1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			Toplam		
		E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada	**1**	26.9	27.3	27.1	26.8	14.5	19.8	26.9	27.3	27.1	27.8	23.3	24.6	25.4	23.0	23.9
	2	34.6	33.8	34.1	31.7	36.4	34.4	34.6	33.8	34.1	27.8	32.6	31.1	31.2	36.2	34.2
	3	38.5	39.0	38.8	41.5	49.1	45.8	38.5	39.0	38.8	44.4	44.2	44.3	43.5	40.8	41.9
p3															0.624	
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	**1**	71.2	75.3	73.6	46.3	65.5	57.3	71.2	75.3	73.6	61.1	69.8	67.2	58.7	72.3	67.0
	2	17.3	18.2	17.8	34.1	25.5	29.2	17.3	18.2	17.8	22.2	25.6	24.6	26.8	20.7	23.1
	3	11.5	6.5	8.5	19.5	9.1	13.5	11.5	6.5	8.5	16.7	4.7	8.2	14.5	7.0	10.0
p3															0.015	
İyi haberler aldıktan sonra	**1**	19.2	20.8	20.2	12.2	9.1	10.4	19.2	20.8	20.2	11.1	4.7	6.6	12.3	13.6	13.1
	2	32.7	29.9	31.0	26.8	34.5	31.3	32.7	29.9	31.0	27.8	39.5	36.1	30.4	34.7	33.0
	3	48.1	49.4	48.8	61.0	56.4	58.3	48.1	49.4	48.8	61.1	55.8	57.4	57.2	51.6	53.8
p3															0.587	



Şekil 4.5.5. Bireylerde belirli duygu ve durumların yemek yeme üzerine etkisi (%)



Şekil 4.5.5.'in devamı



Şekil 4.5.5.'in devamı

Tablo 4.5.6.'da bireylerin vücut ağırlığından memnun olma durumu, kilo koruma için dikkat etme, kilo vermek için yöntem uygulama ve YTT-40 skorlarının karşılaştırılması gösterilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre vücut ağırlığından memnun olanların YTT-40 skor ortalaması 19.1±10.0 iken vücut ağırlığından memnun olmayanların YTT-40 skor ortalaması 14.8±7.9'dur. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.001). Değerlendirme sonuçlarında kilosunu korumak için dikkat eden bireylerin YTT-40 skor ortalaması 17.6±9.4 iken, kilosunu korumak için dikkat etmeyenlerin YTT-40 skor ortalaması 14.9±8.3 olarak saptanmıştır. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p=0.005). Kilo vermek için yöntem uygulayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 19.2±9.9 iken kilo vermek için yöntem uygulamayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 15.3±8.4'tür. Bireyler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.001).

Tablo 4.5.6. Bireylerin vücut ağırlığından memnun olma durumu, kilo koruma için dikkat etme, kilo vermek için yöntem uygulama ve YTT-40 skorlarının karşılaştırılması

		Vücut ağırlığından memnun		
		Evet	**Hayır**	**p**
YTT-40 skor	**x̄±S**	19.1±10.0	14.8±7.9	0.000
	Ortanca	17.0	13.0	
	Alt-Üst	0.0-57.0	2.0-58.0	
		Kilo koruma için dikkat etme		
		Evet	**Hayır**	**p**
YTT-40 puan	**x̄±S**	17.6±9.4	14.9±8.3	0.005
	Ortanca	16.0	13.0	
	Alt-Üst	2.0-57.0	0.0-58.0	
		Kilo vermek için yöntem uygulama		
		Evet	**Hayır**	**p**
YTT-40 skor	**x̄±S**	19.2±9.9	15.3±8.4	0.000
	Ortanca	17.5	14.0	
	Alt-Üst	3.0-57.0	0.0-58.0	

Tablo 4.5.7. bireylerin BKI'leri ile olumlu DİA, olumsuz DİA ve YTT-40 skorları arasındaki ilişki gösterilmektedir. Araştırma sonucuna göre BKI ve olumlu DİA skoru ile BKI ve YTT-40 skoru arasında herhangi bir ilişki bulunmazken; BKI ve olumsuz DİA skoru arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz DİA skoru yüksek olan bireylerin BKI'leri de yüksek iken, olumsuz DİA'sı düşük olan bireylerin BKI'leri de düşüktür.

Tablo 4.5.7. Bireylerin BKI'leri ile olumlu DİA, olumsuz DİA ve YTT-40 skorları arasındaki ilişki

	Olumlu DİA		**Olumsuz DİA**		**YTT-40**	
	r	**p**	**r**	**p**	**r**	**p**
BKI	-0.067	0.210	0.109*	0.041	0.073	0.175

Tablo 4.5.8. bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile olumlu DİA skorların arasındaki ilişkiyi göstermektedir. BKI ve olumlu DİA skorları arasında erkek bireylerde bir ilişki bulunmazken, kız bireylerde pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar sınıflar bazında incelendiğinde birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında önemli bir ilişki saptanmamıştır. Kız öğrenciler de olumlu DİA skoru yükseldikçe BKI'leri de artarken, olumlu DİA skoru düştükçe BKI'leri de azalmaktadır.

Tablo 4.5.8. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile olumlu DİA skorları arasındaki ilişki

		Olumlu DİA	
		r	**p**
BKI	**Cinsiyet**		
	Erkek	-0.029	0.738
	Kız	0.163*	0.017
	Sınıf		
	1. Sınıf	-0.082	0.355
	2. Sınıf	0.015	0.881
	3. Sınıf	-0.197	0.115
	4. Sınıf	0.005	0.969

Tablo 4.5.9.'da bireylerin BKI'leri ile olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki gösterilmektedir. Değerlendirme sonuçlarına bakıldığında erkek bireylerin BKI ve olumsuz DİA skorları arasında ilişki bulunmamıştır. Kız bireylerde ise bu ilişki negatif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki saptanmıştır. Kız öğrencilerin olumsuz DİA skoru yüksek olanların BKI'leri düşük iken olumsuz DİA skoru azaldıkça BKI'lerinin arttığı görülmektedir. BKI ve olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki sınıf bazında incelenecek olursa birinci sınıflarda pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunurken; ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Birinci sınıf öğrencilerinde olumsuz DİA skoru arttıkça BKI'leri de artmakta, olumsuz DİA skoru azaldıkça BKI'leri de azalmaktadır.

Tablo 4.5.9. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki

		Olumsuz DİA	
		r	**p**
BKI	**Cinsiyet**		
	Erkek	0.009	0.915
	Kız	-0.149*	0.030
	Sınıf		
	1. Sınıf	0.229*	0.009
	2. Sınıf	-0.026	0.803
	3. Sınıf	0.027	0.828
	4. Sınıf	0.109	0.405

Tablo 4.5.10.'da bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile YTT-40 skorları arasındaki ilişki gösterilmektedir. Araştırma sonuçları erkek bireylerde BKI ve YTT-40 skoru arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunurken, kız bireylerde ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Erkek öğrencilerde YTT-40 skoru arttıkça BKI'leri de artmaktadır. İlişki sınıflar bazında incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerinin BKI ile YTT-40 skoru arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunurken ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinde bu ilişki bulunmamıştır. Birinci sınıf öğrencilerde YTT-40 skoru arttıkça BKI'leri de artmaktadır.

Tablo 4.5.10. Bireylerin cinsiyet ve sınıfa göre BKI'leri ile YTT-40 skorları arasındaki ilişki

		YTT-40	
		r	**p**
BKI	**Cinsiyet**		
	Erkek	0.189*	0.026
	Kız	0.054	0.432
	Sınıf		
	1. Sınıf	0.178*	0.043
	2. Sınıf	0.095	0.356
	3. Sınıf	-0.140	0.267
	4. Sınıf	0.035	0.788

Tablo 4.5.11.'de bireylerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasındaki ilişkisi gösterilmiştir. Bireylerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.5.11. Bireylerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasındaki ilişki

	Olumlu DİA		Olumsuz DİA	
	r	**p**	**r**	**p**
YTT-40	-0.002	0.976	-0.019	0.725

4.6. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Tablo 4.6.1.'de bireylerin MET değerleri ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri gösterilmiştir. Değerler incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerinin MET değeri ortalamaları sırasıyla 1728.5±1595.8 ve 1027.6±1037.5 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin MET değeri ortalaması kız öğrencilerinkinden daha yüksektir. Cinsiyetler arasındaki bu fark önemli olarak bulunmuştur ($p<0.001$). Birinci sınıf öğrencilerinin ortalama MET değerlerinin 1490.3 ±1490.5 MET-dk olduğu görülmektedir. Buna göre birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama MET değerleri sırasıyla 1977.5±1817.5 ve 1161.2±1119.4 MET-dk'dır. İkinci sınıf öğrencilerinin MET değerleri 1262.1±1267.5 MET-dk'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama MET değerleri sırasıyla

1654.4±1531.0 ve 969.6±941.3 MET-dk'dır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin MET değerlerine bakıldığında 1056.7±1035.2 MET-dk olarak bulunmuştur. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama MET değerleri sırasıyla 1442.4±1319.9 ve 782.7±666.1 MET-dk'dır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin MET değerlerine bakıldığında ise 1234.8±1314.9 MET-dk olduğu bulunmuştur. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama MET değerleri sırasıyla 1606.9±1444.2 ve 1079.0±1241.6 MET-dk olarak saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin MET değerleri diğer sınıflara göre daha yüksektir. Sınıflar arasındaki MET değerlerinde istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (p=0.169).

Tablo 4.6.1. Bireylerin MET değerleri ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt üst değerleri

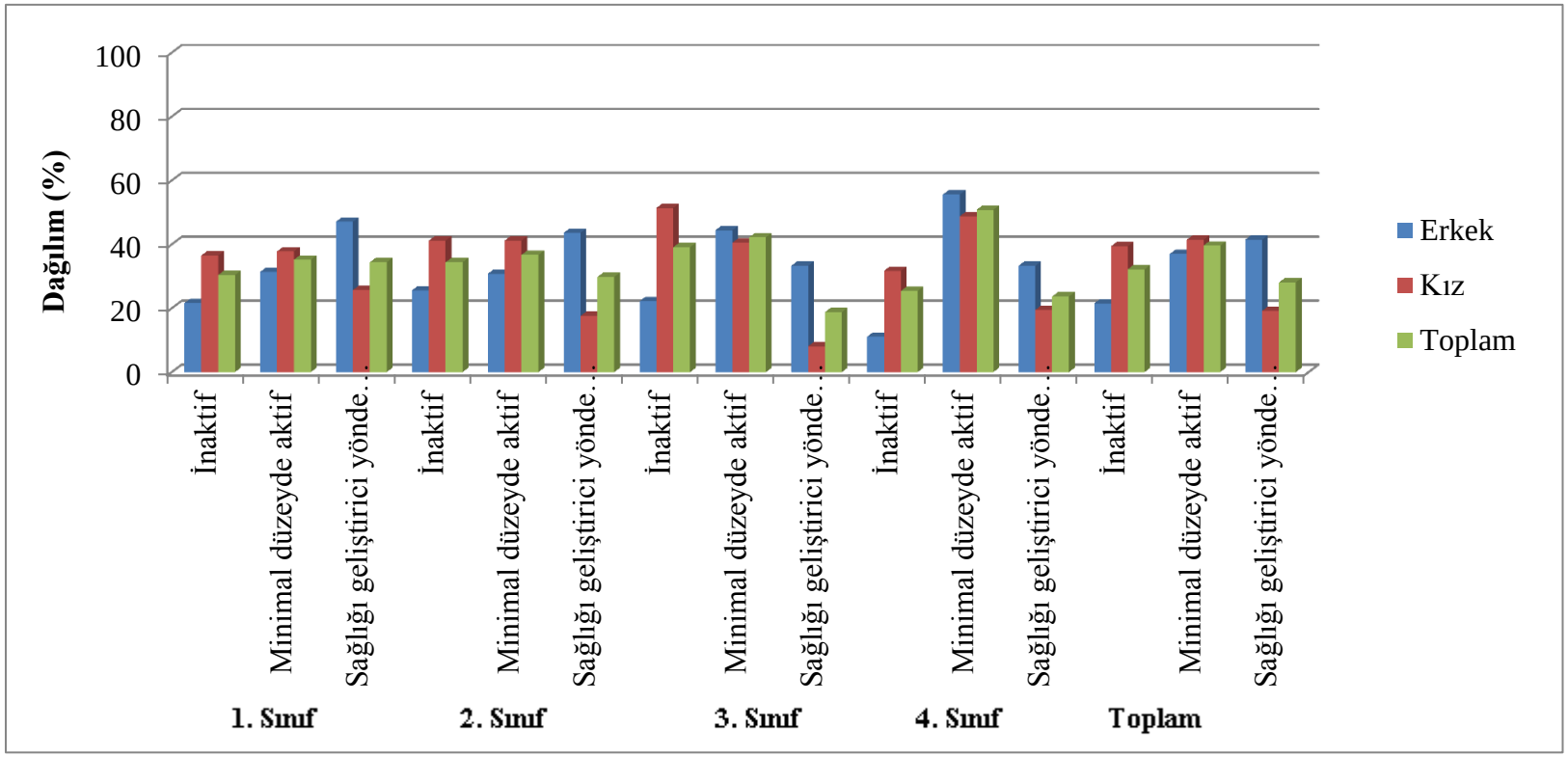
IPAQ		Erkek	Kız	Toplam	p2
1. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1977.5±1817.5	1161.2±1119.4	1490.3 ±1490.5	
	Ortanca	1279.5	792.0	1032.0	
	Alt-Üst	0.0-8532.0	0.0-5838.0	0.0-8532.0	
2. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1654.4±1531.0	969.6±941.3	1262.1±1267.5	
	Ortanca	1386.0	693.0	973.5	
	Alt-Üst	0.0-7146.0	0.0-4878.0	0.0-7146.0	
3. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1442.4±1319.9	782.7±666.1	1056.7±1035.2	0.169
	Ortanca	1217.5	594.0	792.0	
	Alt-Üst	165.0-6702.0	0.0-3106.5	0.0-6702.0	
4. Sınıf	**$\bar{x}$±S**	1606.9±1444.2	1079.0±1241.6	1234.8±1314.9	
	Ortanca	1245.5	792.0	899.0	
	Alt-Üst	99.0-6612.0	0.0-7542.0	0.0-7542.0	
Toplam	**$\bar{x}$±S**	1728.5±1595.8	1027.6±1037.5		
	Ortanca	1254.5	702.0		
	Alt-Üst	0.0-8532.0	0.0-7542.0		
p3		0.000			

Tablo 4.6.2.'de bireylerin sınıf ve cinsiyete göre IPAQ skorlarının dağılımı gösterilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin %32.2'si inaktif, %39.6'sı minimal düzeyde aktif, %28.1'i de sağlığı geliştirici yönde aktiftir. Bu oranlar erkek ve kız öğrenciler için incelenecek olursa erkek öğrencilerin %21.5'i, kız öğrencilerin de %39.4'ü inaktifken erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %37.0'si ve %41.4'ü

minimal düzeyde aktiftir. Sağlığı geliştirici yönde aktif olan erkek öğrencilerin oranı %41.5, kız öğrencilerin de %19.2'dir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha az inaktif olup daha fazla sağlığı geliştirici yönde aktif oldukları saptanmıştır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Bu değerler sınıf bazında incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerinin %30.4'ü inaktif, %35.2'si minimal düzeyde aktif ve %34.4'ü sağlığı geliştirici yönde aktif olarak saptanmıştır. Birinci sınıf erkek öğrencilerin çoğu sağlığı geliştirici yönde aktifken (%47.1), birinci sınıf kız öğrencilerin çoğu minimal düzeyde aktiftir (%37.8). İkinci sınıf öğrencilerinin %34.4'ü inaktifken, %36.7'si minimal düzeyde aktif, %29.8'i de sağlığı geliştirici yönde aktiftir. İkinci sınıf erkek öğrencilerin en çoğu %43.6 oranıyla sağlığı geliştirici yönde aktifken, ikinci sınıf kız öğrencilerinin de en çoğu %41.2'şer oranında inaktif ve minimal düzeyde aktif olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinde inaktif oranı %39.1 iken minimal düzeyde aktif ve sağlığı geliştirici yönde aktif oranları sırasıyla %42.2 ve %18.8'dir. Üçüncü sınıf erkek öğrencilerin çoğu %44.4 oranında minimal düzeyde aktifken kız öğrencilerin çoğu %51.4 oranında inaktiftir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %25.4'ü inaktif, %50.8'i minimal düzeyde aktif ve %23.7'si de sağlığı geliştirici yönde aktiftir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin çoğu sırasıyla %55.6 ve %48.8 oranlarıyla minimal düzeyde aktif olarak saptanmıştır.

Tablo 4.6.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre IPAQ skorlarının dağılımı

	1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			T		
	E	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**	**E**	**K**	**T**
Fiziksel aktivite durumu															
İnaktif	21.6	36.5	30.4	25.6	41.2	34.4	22.2	51.4	39.1	11.1	31.7	25.4	21.5	39.4	32.2
Minimal düzeyde aktif	31.4	37.8	35.2	30.8	41.2	36.7	44.4	40.5	42.2	55.6	48.8	50.8	37.0	41.4	39.6
Sağlığı geliştirici aktif	47.1	25.7	34.4	43.6	17.6	29.8	33.3	8.1	18.8	33.3	19.5	23.7	41.5	19.2	28.1
Toplam	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
p2							0.173								
p3														0.000	



Şekil 4.6.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre IPAQ skorlarının dağılımı (%)

Tablo 4.6.3. bireylerin IPAQ skorları ile YTT-40 skorları arasındaki ilişkiyi göstermektedir. IPAQ skorları ve YTT-40 skorları arasında erkek ve kız bireylerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Bu ilişki sınıflar bazında da incelendiğinde birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 4.6.3. Bireylerin IPAQ skorları ile YTT-40 skorları arasındaki ilişki

		YTT-40 Skor	
		r	**p**
IPAQ Skor	**Cinsiyet**		
	Erkek	0.149	0.081
	Kız	0.035	0.615
	Sınıf		
	1. Sınıf	0.095	0.282
	2. Sınıf	-0.079	0.443
	3. Sınıf	0.055	0.661
	4. Sınıf	0.156	0.231

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçişteki çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Öğrencilerin üniversite eğitiminin başlaması ile o zamana kadar alıştıkları aile ortamından ayrılmaları, dış etkilere daha açık gelmeleri ve seçimlerini daha belirgin bir şekilde özgürce yapabilmeleri nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamıştır. Duygusal durumlar çeşitli nedenlerle yeme davranışlarını etkileyebilmektedir. Öğrenciler bu dönemde özellikle ekonomik sorunlarla baş etme ve yeni kurulacak düzene uyum sağlama çabası içerisindedirler. Dolayısıyla bu yeni ortamda da yeme davranışlarında değişiklikler olabilmekte ve yeme davranışlarını etkileyen faktörlerin varlığı çeşitli hastalıklara zemin hazırlayabilmektedir. Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin almış oldukları eğitim doğrultusunda, çeşitli durumlarda ne gibi rahatsızlıklar gelişebileceği ve sonuçlarını bilmelerinden dolayı yeme davranışlarını ona göre düzenlemeleri beklenmektedir. Bu aşamada öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespit edilmesi, erişkin dönem beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenme davranışlarının neden olabileceği bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir.

5.1. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki Farklılıkların Nedenleri

Sağlıksız beslenme bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların temel risk faktörlerindendir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, biyolojik, sosyo-yapısal, psikolojik ve kültürel faktörlere karşı koyma nedeniyle zorlu hale gelmiştir (Schnettler ve diğerleri, 2017, s. 91-99). Üniversiteli öğrenciler, diğer alanlarda olduğu gibi beslenme konusunda da yeni bir döneme geçiş yaptıklarından beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biridir (Ermiş ve diğerleri, 2015, s. 30-40). Sağlıklı ve dengeli beslenmek için ideal, kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinin 4-5 saat ara ile tüketilmesidir. Ana öğünler arasında ara öğünlerin yapılması çabuk acıkmayı ve bir sonraki öğünde gereksinimden fazla besin tüketilmesini engelleyebilir (*Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015,* s.38-39*).*

Bu çalışmada öğrencilerin %4.0'ünün 1, %79.8'inin 2, %16.2'sinin de 3 ana öğün yaptığı saptanmıştır. Öğrencilerin ara öğün tüketim durumlarına bakıldığında ise %8.8'i hiç ara öğün yapmazken, %42.2'si 1, %35.0'i 2, %13.4'ü 3 ve %0.6'sı da 5 ara öğün yapmaktadır (Tablo 4.3.2.). Madencioğlu 174 üniversite öğrencisi

üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %2.9'u 1 ana öğün yaparken, %45.6'sı 2, %43.9'u 3 ve %3.5'i de 4 ana öğün yaptığını rapor etmiştir. Günde 1, 3, 4, 5 ve 6 ara öğün tüketim oranları ise sırasıyla %30.4, %18.7, %2.3, %1.2 ve %0.6 olup öğrencilerin %11.1'i hiç ara öğün tüketmemekteydi. Madencioğlu öğrencilerin ana öğün ve ara öğün sayıları açısından istatistiksel bir farklılık saptamamıştır (Madencioğlu, 2015, s. 55). Özdoğan ve arkadaşlarının yurtta yaşayan 17-39 yaş arası 369 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin %52.6'sının günde 3, %41.2'sinin günde 2 ve %6.2'sinin de günde 1 ana öğün yediklerini bulmuşturlar. Öğrencilerin günlük yapmış oldukları ana öğün sayısının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır ($p>0.05$) (Özdoğan ve diğerleri, 2012a, s. 139-149). Baygut üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, öğrencilerin en fazla %52.7 oranında 2 ana öğün yaparken, %45.3 oranında 3 ve %2.0 oranında da 1 ana öğün yaptığını rapor etmiştir. 1, 2, 3 ve 4 ara öğün yapan öğrencilerin oranı ise sırasıyla %30.2, %16.5, %6.8 ve %0.3 olarak rapor edilmiştir (Baygut, 2013, s. 53). Özdoğan ve arkadaşlarının 18-31 yaş arası 401 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %50.1'inin günde üç, %24.2'sinin günde iki, %22.7'sinin de günde dört ve daha fazla kez yemek yediklerini belirtmiştir. Cinsiyete göre erkek ve kız öğrenciler arasındaki öğün sayısı farklılıkları istatistiksel açıdan önemsizdir ($p>0.05$) (Özdoğan ve diğerleri, 2012b, s. 66-74).

Kahvaltı sıklıkla günün en önemli öğünü olarak tanımlanmaktadır (Spence, 2017, s. 1-7). Kahvaltı öğününün atlanması beslenme durumunun düşmesi ve yüksek kardiyovasküler hastalık riski ile obezitenin gelişmesi için risk faktörüdür (Chourdakis ve diğerleri, 2010, s. 722-725). Bir çok çalışmada kahvaltının önemi, öğrencilerin genel sağlık durumunu ve eğitimdeki başarılarını etkileyebileceği şeklinde yorumlanmıştır (Arshad ve Ahmed, 2014, s. 255-270). Sabah kahvaltısının yapılmamasının bilişsel fonksiyonlar ile özellikle hatırlamada gerilemeye yol açtığı gösterilmiştir. Faydaoğlu ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında haftada en az beş gün kahvaltı yapan öğrencilerin kahvaltı yapmadıkları zaman yorgunluk, halsizlik, açlık, baş dönmesi, dikkatte azalma gibi durumlar yaşadıkları saptanmıştır (Faydaoğlu ve diğerleri, 2013, s. 299-311). Kahvaltının atlanması da obezite gelişimi için bir risk faktörü olabilmektedir (Yoshimura, 2017, s. 89-94). Kahvaltı tüketiminin obeziteyi ve kardiyo-metabolik risk oranını düşürme

gibi sağlığı geliştirici etkisi olduğuyla ilgili bir çok çalışma vardır. Kahvaltının kortizol seviyelerini düşürerek sağlıklı immun sistemin oluşmasında (yüksek kortizol seviyelerinde T hücreleri ya da doğal öldürücü hücreler baskılanır) pozitif etki yaptığı bilinmektedir. Ayrıca kahvaltının tüketilmesi duygu durumuyla ilişkili olan kortizol seviyelerini de düşürebilmektedir (Lee ve diğerleri, 2017, s. 313-319).

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %53.0'ü en çok kahvaltı öğününü atlamaktadır, hem erkek (%55.2), hem de kız (%51.6) öğrenciler en fazla kahvaltı öğününü atlamaktadır. Öğrencilerin öğle ve akşam öğününü atlama oranları ise sırasıyla %42.6 ve %4.4'tür (Tablo 4.3.3.). Onurbaş ve arkadaşlarının yaş ortalaması 20.61 olan 444 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin en çok %68.5 oranında öğle öğününü atladığını, kahvaltı ve akşam yemeğini atlama oranlarının sırasıyla %42.4 ve %5.3 olduğunu bulmuştur (Onurlubaş ve diğerleri, 2015, s. 61-69). Ayhan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin en çoğu %58.2 oranında kahvaltı öğününü atlarken, %18.7'si öğle, %4.8'i de akşam yemeğini atlamaktadır (Ayhan ve diğerleri, 2012, s. 97-104). Teleman ve arkadaşları İtalyan üniversiteli öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %63.9'unun her gün düzenli olarak kahvaltı yaptığını bulmuştur (Teleman ve diğerleri, 2015, s. 99-105). Spanos ve Hankey'in Yunan (80 kişi) ve İskoçyalı (80 kişi) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, Yunan ve İskoçyalı öğrencilerden her gün düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yiyenlerin oranı sırasıyla %46, %55; %67, %69; %50, %64 olarak saptanmıştır (Spanos ve Hankey, 2010, s. 102-107). Ermiş ve arkadaşlarının 1105 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında %43.4'ünün öğün atladığını ve bu öğünlerden %52.6 oranında en fazla öğle öğünü atlanırken, %39.7 oranında sabah, %7.7 oranında da akşam öğününün atlandığı saptanmıştır (Ermiş ve diğerleri, 2015, s. 30-40).

Üniversiteli bireyler, besin alışverişi, hazırlanması ve yemeklerin planlanmasında yetersiz tecrübeye sahiptirler (Papadaki ve diğerleri, 2007, s. 169-176). Bu çalışmada öğrencilerin bildirdiği öğün atlama nedenleri arasında ilk sırada %68.1 oranında zaman yetersizliği yer alırken, ikinci sırada %26.5 oranında alışkanlığın olmaması gelmektedir. Öğrencilerin bildirmiş olduğu diğer nedenlerin %3.6'sı zayıflamak, %2.3'ü uyumak, %1.3'ü maddi sıkıntı, %0.3'ü hazırlaması zor ve %0.7'si de acıkmamak olmuştur (Tablo 4.3.3.). Özdoğan ve arkadaşlarının

2012'de yapmış olduğu çalışmada zaman olmadığı için (%28.6) öğrenciler en çok öğün atlarken, %27.4 oranında kendini aç hissetmediği, %18.6 oranında geç kalktığı, %7.7 oranında sabah yemekten hoşlanmadığı, %5.9 oranında aile yanında kalınmadığı, %5.0 oranında uygun yiyecek bulamadığı, %3.2 oranında yemek yapan olmadığı ve %1.2 oranında da ekonomik nedenler dolayısı ile öğün atladıkları tespit edilmiştir (Özdoğan ve diğerleri, 2012b, s. 66-74). Onurlubaş ve arkadaşları 444 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğün atlama nedenleri arasında en çok zamanın olmaması (%31.9) olarak bulmuş, diğer nedenler de iştahının olmaması (%25.1), sabah uyanamaması (%23.5), hazırlayan kişinin olmaması (%10.7), okula geç kalması (%3.9), ekonomik yetersizlik (%3.9) ve rejim yapmak (%1.0) olarak saptanmıştır (Onurlubaş ve diğerleri, 2015, s. 61-69). Özdoğan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ana öğünleri atlama nedenleri incelendiğinde %59.6'sının geç kalktığı, %22.3'ünün zamanı olmadığı için sabah kahvaltısını atladığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada öğle öğününü atlayan öğrenciler %35.3'ü kendilerini aç hissetmedikleri, %34.0'ü zamanı olmadığı, %9.7'si de zayıflamak istediği için öğle öğününü atladığı bulunmuştur. Öğrencilerin %4.3'ü öğle öğününü hiç tüketmezken, öğle öğününü tüketmeyen öğrenci saptanmamıştır. Cinsiyet bazında ana öğün tüketim sıklıkları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0.05$) (Özdoğan ve diğerleri, 2012a, s. 139-149). Ermiş ve arkadaşları ise öğrencilerin en fazla öğün atlama nedenlerini %42.2'sinin zaman bulamama olarak bulurken, %17.4'ünün sabah uyanamama, %13.2'sini iştahsızlık, %11.1'inin okula geç kalma, %6.9'unu hazırlayan olmaması, %3.9'unu rejim yapıyor olması, %1.4'ünü de ekonomik olanakların yetersizliği olarak bulmuşturlar (Ermiş ve diğerleri, 2015, s. 30-40).

Bu çalışmada öğrencilerin %21.7'si hızlı yemek yerken, %56.4'ü normal hızda, %19.7'si yavaş, %0.9'u çok hızlı ve %1.4'ü de çok yavaş yemek yemektedir (Tablo 4.3.4.). Öğrencilerin yemek yeme hızlarının incelendiği Özdoğan ve arkadaşlarının çalışmasında %54.7'sinin normal, %32.3'ünün hızlı, %13.0'ünün ise yavaş olduğu bulunmuştur (Özdoğan ve diğerleri, 2012a, s. 139-149). Ulaş ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin yemek yeme hızları incelendiğinde %51.3 oranında normal, %26.6 oranında hızlı ve %22.1 oranında yavaş hızda yedikleri bulunmuştur (Ulaş ve diğerleri, 2013, s. 15-22). Akça ve

arkadaşları 18-23 yaş arası üniversite öğrencilerinin %28.9'unun hızlı, %57.4'ünün normal, %13.7'sinin de yavaş hızda yemek yediğini saptamıştır (Akça ve Selen, 2015, s. 394-400).

Bu çalışmada öğrencilerin %93.2'si ev dışında yemek yerken, %6.8'i ev dışında yemek yememektedir. Öğrencilerin dışarda yemek yeme sıklığı: her gün %2.7, haftada 1-2 kez %62.0, haftada 3-4 kez %24.9, haftada 5-6 kez %10.3 olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerin %95.3'ü ev dışında yemek yerken erkek öğrencilerin %89.9'unun ev dışında yemek yediği saptanmıştır. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla dışarda yemek yemektedir ($p<0.05$) (Tablo 4.3.5.). Bekar ve Dönmez'in 392 tüketici (%52.3'ü önlisans veya lisans, %20.1'i lisansüstü mezunu) üzerinde yapmış olduğu çalışmada, %13.5'inin her gün, %17.1'inin haftada 4-5 kez, %33.7'sinin haftada 1-3 defa, %21.2'sinin ayda 1-2 defa, %2.1'inin 2-3 ayda bir defa ve %12.4'ünün de daha seyrek olarak dışarda yemek yediği saptanmıştır. Erkek ve kadın bireylerin dışarda yeme nedenlerine bakıldığında ise psikolojik (kendini daha mutlu hissetmek, hoşvakit geçirmek, konuşmak veya sohbet etmek vb.) ve zorunluluk (dışarda yapılan özel gün\kutlamalara katılım zorunluluğu vb.) boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu görülürken, sosyolojik boyutta (dışarda yemek yemeye özenme, yalnızlığını giderme vb.) ise erkeklerin ortalaması kadınlardan daha yüksektir ($p<0.05$) (Dönmez ve Bekar, 2016, s. 1-15). Başkent üniversitesinde çalışan personel ve okuyan öğrenciler arasından rastgele seçilen 90 kişi üzerinde yapılan çalışmada bireylerin %30.0'u ev dışında yemek yemezken, %21.1'er oranda her gün ve haftada 1-2 kez, %11.1 oranında ayda 2-3 kez, %10.0 oranında haftada 3-4 kez ve %6.7 oranında ayda 1 kez ev dışında yemek yedikleri bulunmuştur (Köseler, 2011, s. 49).

5.2. Bireylerin Besin Tüketim Durumları Arasındaki Farklılıkların Nedenleri

Üniversite öğrencilerinin sağlıksız davranışları ve yaşam alışkanlıkları nedeniyle biyolojik ve sosyal açıdan riskli gruplar altına alınabileceği ile ilgili literatürdeki öneriler artmaktadır (Navarro-Prado ve diğerleri, 2017, s. 6-14). Bu çalışmada, öğrencilerin %51.6'sı yeterli enerji alırken, %46.7'si yetersiz, %1.7'si de fazla enerji almaktadır (Tablo 4.4.3.). Madencioğlu üniversiteli öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%67.7) enerji

alımlarının yetersiz olduğunu, %32.4'ünün yeterli enerji aldığını bulmuştur. Madencioğlu, fazla enerji alan öğrenci saptamamıştır (Madencioğlu, 2015, s.108). Gezer'in yapmış olduğu araştırmada üniversitede okuyan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre enerji alımları önerilen miktarlara yakınken, kız öğrencilerin enerji alım miktarlarının daha yetersiz olduğu bulunmuştur (Gezer, 2010, s.130).

Topluma yönelik optimal beslenme hedeflerine göre, alınan toplam enerjiden gelecek olan oranlar toplam yağ için %15-30, toplam karbonhidrat için %55-75, protein için de %10-15 şeklinde olmalıdır. Günlük alınması önerilen posa miktarı ise >25 g\gün'dür (Yücecan, 2008, s. 13). Yapılan bu araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun karbonhidrat alımları önerilen miktarlardan fazla (%51.2) iken, %39.6'sı yeterli, %7.7'si de yetersizdir. Posa alımlarına bakıldığında ise %70.4'ünün yetersiz, %28.5'inin yeterli posa aldığı bulunmuştur. Öğrencilerin %1.1'i de önerilen düzeyden fazla posa almaktadır (Tablo 4.4.3.). Her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin toplam sebze-meyve ve kurubaklagil alım miktarları önerilen değerlerin altında olduğundan öğrencilerin posa alımları yüksek oranda yetersiz olmuş olabilir (tablo 4.4.1.). Gezer yaptığı çalışmada hazırlık ve üçüncü sınıftaki erkek öğrencilerin sebze-meyve tüketimlerini önerilen değerler de kız öğrencilerinkini ise önerilenin altında bulmuştur (Gezer, 2010, s. 122). Baygut üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin diyet posası alım düzeylerinin önerilen düzeylerin altında olduğunu saptamıştır (Baygut, 2013, s. 129).

Süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir vb.) kalsiyumun en iyi kaynağı iken, diğer kalsiyum içeren besinler de yumurta sarısı, tahıllar, kurubaklagil, yağlı tohumlardır (Samur, 2008, s.21). Bu çalışmada öğrencilerin kalsiyum alımlarına bakıldığında büyük çoğunluğu (%63.2) önerilenin altında kalsiyum alırken, %35.3'ünün yeterli, %1.4'ünün de fazla kalsiyum aldığı bulunmuştur (Tablo 4.4.3.). Bunun nedeni her dört sınıf için de ortalama süt-yoğurt ve peynir alımları önerilen değerlerin altında olması olabilir (Tablo 4.4.1.). Kalsiyumun vücutta, kemik ve dişlerin yapımı, kasların ve sinirlerin çalışması, kan basıncının düzenlenip, kanın pıhtılaşması gibi birçok görevi vardır (Samur, 2008, s.20; Gropper, 2013, s.426). Madencioğlu üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%70.0) yetersiz kalsiyum aldıklarını, %26.7'sinin yeterli, %3.3'ün de fazla kalsiyum aldıklarını rapor etmiştir (Madencioğlu, 2015, s. 77).

Kırmızı et, balık ve kümes hayvanları hem demir içerirken, tahıllar, meyveler ve sebzeler hem olmayan demir içermektedirler (Galanikas, 2016, s. 131). Demirin yetersiz alınmasıyla kansızlık görülebileceği gibi, yetersiz demir tüketen okul çocuklarında da öğrenme, algılama ve dikkat azalabilmektedir (Samur, 2008, s. 24). Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun demir (%57.0) alımlarının yetersiz olduğu bulunmuştur (Tablo 4.4.3.). Öğrencilerin demir alımlarının büyük oranda yetersiz çıkmasının nedeni her dört sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin kırmızı et ve tavuk alım miktarlarının önerilen değerlerin altında olması olabilir (Tablo 4.4.1.). Garipağaoğlu ve arkadaşlarının üç farklı üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, her üç grup içinde kalsiyum ve demir alımlarını yetersiz olarak saptanmıştır (Garipağaoğlu ve diğerleri, 2006, s. 173-180).

Et, balık, kümes hayvanları, yumurta, peynir ve yoğurt fosfordan zengin kaynaklardır. Tahıl taneleri ve bir çok sebze de fosfor içermektedir (Encyclopedia, 2013, s.28-30). Araştırma sonuçları öğrencilerin %5.1'inin yetersiz, %40.7'sinin yeterli, %54.1'inin de fazla fosfor aldığını göstermiştir (Tablo 4.4.3.). Öğrencilerin fosfor alımlarının fazla çıkması fosforun bir çok besinde bulunmasından dolayı kaynaklabilmektedir. Gezer yapmış olduğu araştırmasında hazırlık sınıfındaki öğrencilerin %40.7'sinin, üçüncü sınıf öğrencilerinin de %54.5'inin yeterli fosfor aldığını, aynı zamanda hazırlık sınıfındaki öğrencilerin %44.4'ünün, üçüncü sınıftakilerin de %69.7'sinin fazla fosfor aldığını saptamıştır (Gezer, 2010, s. 81). Madencioğlu ise araştırmasında öğrencilerin %29.3'ünün yetersiz, %29.3'ünün yeterli, %37.3'ünün de fazla fosfor aldığını bulmuştur (Madencioğlu, 2015, s. 110). Fosfor, kalsiyumla birlikte kemik ve dişlerin oluşumunda görev alıp, besin öğelerinin metabolizmasında görevli enzimlerin yapısında bulunmaktadır. Ayrıca hücre içi ve dışı sıvıların dengede tutulması için de önemlidir (Samur, 2008, s. 21). Aşırı fosfor paratiroid hormon düzeylerinin yükselmesine ve kemik kaybına neden olabilmektedir. Kronik kalsiyum yetersizliği ve fosforun fazla alımı serum paratiroid hormonunun kronik olarak yükselmesine ve osteoklastik kemik çözünmesini uyararak kemik kütlesinin ve yoğunluğunun azalmasına neden olabilmektedir (Encyclopedia, 2013, s. 28-30).

Sodyumun en büyük kaynağı besinlere sodyum klorid şeklinde eklenen tuzdur. Konserve et ve çorbalar, turşu ve atıştırmalıklarda (cips, kraker vb.) eklenmiş

tuz yüksek oranda bulunmaktadır. Doğal olarak süt, et, yumurta ve bir çok sebze sodyum içermektedir (Gropper, 2013, s. 462-463). Avokado, muz, kuru meyveler, patates, kurubaklagil gibi besinler potasyum içermekte ve potasyumun yetersiz alınması sonucunda da kaslarda güçsüzlük, kardiyak aritmi, paraliz görülebilmektedir (Gropper, 2013, s. 465). Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun potasyum (%89.7) ve sodyum alımlarının da (%74.6) fazla olduğu bulunmuştur (Tablo 4.4.3.). Garipağaoğlu'nun tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin sodyum alımlarının önerilen düzeylerin üzerinde olduğu, demir alımları için ise kız öğrencilerin önerilenlerin altında, erkek öğrencilerin de önerilenlerin biraz üzerinde olduğu bulunmuştur (Garipağaoğlu ve diğerleri, 2012, s. 1-8). Baygut öğrencilerin potasyum alımlarının %70.3 oranında yetersiz olduğunu rapor etmiştir (Baygut, 2013, s. 90). Potasyum ve sodyum, vücutta su, elektrolit ve pH dengesinin sağlanmasında görev almaktadır (Gropper, 2013, s. 465). Bu çalışmada öğrencilerin potasyum alımlarının yetersiz çıkmasının nedeni toplam sebze-meyve ve kurubaklagil alım düzeylerinin yetersiz olmasından kaynaklanabilmektedir (Tablo 4.4.1.). Sodyum alımının azaltılıp potasyum alımının artırılması güçlü kanıta dayalı bilgiler nedeniyle bir çok ülkede kardiyovasküler ve diğer kronik hastalıkların azaltılması açısından uygulanmaktadır. Diyetsel tuz, yüksek kan basıncıyla ilişkiliyken, potasyum alımı kardiyovasküler hastalık riski için etkilidir (Donfrancesco ve diğerleri, 2013, s. 850-856).

Folik asit en fazla karaciğer, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagil ve tahıllarda bulunurken; B_{12} vitamini hayvansal kaynaklı besinlerde (et, süt, peynir, yumurta, balık) bulunmaktadır (Samur, 2008, s. 16-17). Folik asit metabolitleri DNA biyosentezinde ko-enzim olarak görev almaktadır. Yetersiz folik asit alan annelerin bebeklerinde nöral tüp defekti gelişmektedir (Öner ve diğerleri, 2006, s. 599-606). B_{12} eksikliğinde, B_{12} bağımlı metiyonin biyosentezinde hata olmakta ve homosistein birikimine neden olmakta, sonuçta da reaktif oksijen türleri gelişebilmektedir (Bito ve diğerleri, 2017, s. 21-29). Bu iki vitamin, DNA sentezi için pürin sentezinde koenzim olarak katılmaktadır (Lajous ve diğerleri, 2006, s. 443-448). Bu çalışmada öğrencilerin çoğunun folik asit alımı yetersiz çıkarken, B_{12} vitamini alım düzeyleri yeterli olarak bulunmuştur (Tablo 4.4.3.). Gezer çalışmasında hazırlık sınıfında ve üçüncü sınıfta okuyan üniversite öğrencilerinin her iki sınıf ve cinsiyette folat

alımlarını yetersiz bulurken, B_{12} vitamini için hazırlık sınıf öğrencilerinin çoğunluğunu yetersiz, üçüncü sınıftaki öğrencilerin de fazla olarak saptamıştır (Gezer, 2010, s. 79). Baygut ise üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında öğrencilerin çoğunluğunun folat (%62.3) ve B_{12} (%34.3) alım düzeylerini yetersiz olarak saptamıştır. Baygut'un çalışmasında yeterli B_{12} alan öğrencilerin oranı ise %32.3'tür (Baygut, 2013, s. 90). Madencioğlu üniversite öğrencilerinin folat alımlarını %87.3 oranında yeterli, B_{12} alımlarını da %45.0 oranında yetersiz olarak bulmuştur (Madencioğlu, 2015, s. 75).

Öğrencilerin çoğunluğunun A vitamini (%45.3) ve C vitamini (%51.3) alımları yetersizken, E vitamini alımlarının (%38.7) yeterli olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4.3.). A vitamini karaciğer, yumurta, balık, peynir, havuç, ıspanak gibi besinlerde bulunmaktadır. Görmeyi, kemik ve dişleri destekler, antioksidan olarak görev yapar (Galanikas, 2016, s. 166). A vitamini yetersizliğinde derinin kuruması, gözdeki epitel dokunun kuruması, bozulması, bağışıklık sisteminin bozulması, mide yaraları görülebilmektedir (Samur, 2008, s. 10). E ve C vitamini en önemli antioksidanlardandır (Min ve diğerleri, 2016, s. 1-6). Turunçgiller, çilek, kivi, brokoli, ıspanak gibi besinler C vitamini içerirken, avokado, tam tahıllar, fındık, ayçiçeği çekirdeği de E vitamini içermektedir (Galanikas, 2016, s. 166). Yetersiz C vitamini alınması, diş etlerinde kanama, dişlerde anormaliler, yorgunluk, isteksizlik, eklem ağrılarına neden olabilmektedir (Samur, 2008, s. 19). Madencioğlu araştırmasında öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%50.4) A vitamini alımlarını yeterli, E (%67.2) ve C (%52.7) vitamini alımlarını yetersiz olarak saptamıştır (Madencioğlu, 2015, s. 79).

5.3. Bireylerin Duygusal Yeme Durumları Arasındaki Farklılıkların Nedenleri

Kişinin yeme motivasyonu, miktarı, sıklığı ve besin seçimi, onun fizyolojik ihtiyaçlarıyla ya da besinin besleyici değeriyle birebir ilişkili olmadan belirli etkenlerden etkilenebilmektedir (Desmet ve Schifferstein, 2008, s. 290-301). Birçok modern toplumda yemek yeme mutluluk arayışı ile ilişkilendirilmiştir (Schnettler ve diğerleri, 2017, s. 91-99). Bireyin besinlerle ilgili düşünceleri, sosyal ve fiziksel çevresiyle etkilenen yeme davranışları, duygularla ilişkili olup duygularından

etkilenebilmektedir. Besin, yeme davranışı ve duygularla ilgili bir çok çalışma yapılmıştır (Desmet ve Schifferstein, 2008, s. 290-301).

Besinler duygularımızı etkileyebilmekte olup, bir çok araştırmacı duygu durumunu anahtar değişken olarak göstermiştir (King ve Meiselman, 2010, s. 168-177). Desmet ve Schifferstein 42 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, gün içerisinde hoş duyguların (aşk, umut vb.), hoş olmayan duygulara göre (üzüntü, korku vb.) daha sık oluştuğunu rapor etmiştir (Desmet ve Schifferstein, 2008, s. 290-301). Bu çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunda üzgün (%64.4), yorgun (%65.8), kaygılı (%72.6), kızgın (%62.0), karamsar (%68.0) ve korkmuş (%72.3) oldukları olumsuz duygularda daha az yeme oranları yüksek olarak saptanmıştır. Öğrenciler, mutlu (%51.9), neşeli (%55.8) ve hevesli (%46.9) olduklarında ise büyük oranda daha fazla yeme oranına sahiptirler. Kız öğrencilerin (%25.8) erkek öğrencilere (%12.3) göre üzgün olduklarında yemek yeme durumu daha fazlayken ($p<0.01$), sıkılmış olduklarında da durum yine aynıdır (E:29.7, K:52.6) ($p<0.01$). Mutlu olunan durumlarda erkek ve kız öğrencilerin daha fazla yeme oranları sırasıyla %61.6 ve %45.5'tir ($p<0.05$). Erkek ve kız öğrencilerin yorgun ve karamsar olduklarında daha fazla yemek yeme oranları sırasıyla %23.2 ve %11.7, %6.5 ve %14.6'dır ($p<0.05$). Rahat olunduğunda erkek öğrenciler daha fazla yerken (%56.5), kız öğrenciler yalnız kaldıklarında daha az (%46.0), erkekler de aynı şekilde (%31.2) yemek yemektedirler ($p<0.05$). Hevesli olunduğunda erkeklerin yüksek oranda (%41.5) yeme durumu değişmezken, kızlar yüksek oranda daha fazla yemek yemektedirler ($p<0.05$). Para veya bir eşya kaybettikten sonra kızlar yüksek oranda (%72.3) daha az yerken, erkekler çoğunlukla aynı (%26.8) ve daha fazla (%14.5) yemek yemektedirler ($p<0.05$) (Tablo 4.5.5.). Duygusal olaylarda cinsiyet farklılığının olup olmadığı henüz belirsizdir. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar daha çok ve sık olumsuz duygu yaşamaktadırlar. Bu da kadınların neden daha çok duygu durum bozuklukları yaşadığını açıklayabilmektedir (Deng, 2016, e0158666). Bu fark erkek ve kız bireylerin stres, sıkıntı, mutlu olma gibi duygularla başa çıkma yollarının farklı olmasından kaynaklanabilmektedir. Baygut yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yorgun, tedirgin, üzüntülü, endişeli, öfkeli ve heyecanlı olduklarında öğrencilerin daha az yediklerini saptamıştır. Ayrıca öğrenciler mutlu oldukları zaman ise daha fazla (%75.6) yemek yemektedirler (E: %77.3, K: %74.3) (Baygut, 2013, s.

61). Koball ve arkadaşları, 139 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada (%70'i kadın), kişilerin sıkıldıkları zaman diğer duygularda (yılgın, kaygılı, depresif) olduğundan daha fazla yemek yediklerini bildirmiştirler (Koball ve diğerleri, 2012, s. 521-524).

Özçelik 2000 yılında 400 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada sevinçli-heyecanlı iken kişilerin %6.25'inin hiç yemek yemediği (E:%1.93, K:%9.02), %26.75'inin her zamankinden az yediği (E:%18.59, K:%31.97), %22.0'sinin her zamankinden çok ve sık yediği (E:%20.51, K:%22.95), %44.25'inde bir değişiklik olmadığı (E:%57.69, K:%35.65), %0.75'inde de yeme durumunun sebebe göre değiştiğini (E:%1.28, K:%0.41) saptamıştır. Kişilerin üzüntülü ve yorgun olduklarındaysa yemek yeme oranları, %12.25 oranında hiç yemek yemez (E:%8.33, K:%14.76), %52.0 oranında her zamankinden az yer (E:%49.36, K:%53.69), %14.75 oranında her zamankinden çok ve sık yer (E:%9.62, K:%18.03), %20.00 oranında bir değişiklik olmaz (E:%30.77, K:%13.11), %1.00 oranında sebebe göre değişir (E:%1.92, K:%0.41) olarak saptanmıştır. Cinsiyete bağlı olarak psikolojik durumun yemek yemeyi etkileme farkı önemli bulunmuştur ($p<0.001$). Genel örneklemde ise üzüntülü-yorgun olma durumlarında yemek yeme düzeni etkilenen kişilerin oranı (%80.00), sevinçli-heyecanlı olma durumlarında etkilenme oranından (%55.75) daha yüksektir (Özçelik, 2000, s. 93-99).

Soydemir diyet polikliniğine başvuran yaş ortalamaları 32.9 ± 8.59 olan 100 kişi üzerinde (K:90, E:10) yapmış olduğu çalışmada, sinirli (%20.4) ve karamsar (%16.6) iken besin alımının en fazla olduğu, heyecanlıyken de (%9.9) besin alımındaki artışın en az olduğunu saptarken; bireylerin besin alımındaki azalmanın en fazla öfkeli (%18.2), endişeli (%17.0) ve sinirli (%17.0) durumlarında olduğunu saptamıştır. Mutlu olduklarında ise besin alımındaki azalma (%9.1) en az düzeydedir (Soydemir, 2017, s. 14-20).

Vançelik ve arkadaşlarının, basit rastgele yöntemiyle 1120 lisans öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada üzgün veya yorgun oldukları zaman öğrencilerin %16.4'ü hiç yemezken, %42.6'sı her zamankinden az, %20.4'ü her zamankinden çok ve sık yediği, %18.1'inde de değişiklik olmadığı bulunmuştur. Sevinçli veya heyecanlı olduklarında ise %9.4'ü hiç yemezken, %22.9'u her zamankinden az, %24.8'i her zamankinden çok ve sık yediği, %41.4'ünde de değişiklik olmadığı

rapor edilmiştir (Vançelik ve diğerleri, 2007, s. 242-248). Macht'ın 210 kişi (107 kadın ve 103 erkek) üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sinirlilik anındaki açlık duygusu, korkudakine göre önemli derecede daha yüksek ($p<0.001$), aynı zamanda yine sinirlilik anındaki açlık, üzüntü durumundakinden önemli derecede daha yüksek oranda bulunmuştur ($p<0.001$). Bireylerde sevinçli olunan zamanlardaki açlık, hem korku hem de üzüntü anındakinden önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.001$) (Macht, 1999, s. 129-139). Güzey 19-64 yaş arası hafif şişman ya da obez 50 kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmada endişeliyken %42.0'sinin, öfkeliyken %36.0'sının, sinirliyken %48.0'inin, heyecanlıyken %16.0'sının, mutluyken %20.0'sinin, karamsarken %58.0'inin, sevinçliyken de %16.0'sının iştahının artmakta olduğunu bulmuştur (Güzey, 2014, s. 55).

Bu çalışmada erkek ve kız öğrencilerin baskı altındayken, hararetli bir tartışmadan sonra ve kendilerine yakın olan biri felakete uğradıktan sonra daha az yeme oranları sırasıyla %68.1 ve %77.9, %60.9 ve %66.5, %91.3 ve %93.4'tür (Tablo 4.5.5.). Özgen ve arkadaşlarının yaşları 12 ile 18 arasında değişen 757 ergen üzerinde yapmış olduğu çalışmada, baskı altında iştahı artan kız ergenlerin ortalamasını erkek ergenlere göre önemli derecede daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Özgen ve diğerleri, 2012, s. 229-247).

Kişilerde obezitenin artması, sıklıkla yüksek yağ ve şeker, sosyal çevre, stres, genetik faktörler ve sedentar hayat şartları ile ilişkilidir (So ve diğerleri, 2012, s. 152-157). Bu çalışmada öğrencilerin %5.7'si zayıf, %68.9'u normal, %21.7'si hafif kilolu, %3.1'i obez ve %0.6'sı morbid obez olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin %1.4 ve %8.5'i zayıfken, %62.3 ve %73.2'si normal, %5.8 ve 1.4'ü de obezdir (BKI: 30.0-39.9 kg\m²) (Tablo 4.2.2.). Bu çalışmada öğrencilerin BKI'leri ile olumlu DİA skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmazken, BKI ve olumsuz DİA skoru arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Olumsuz DİA skoru yüksek olan bireylerin BKI'leri de yüksek iken, olumsuz DİA'sı düşük olan bireylerin BKI'leri de düşüktür. (Tablo 4.5.7.). 196 üniversite öğrencisi ve gönüllü hastane çalışanı üzerinde yapılan bir çalışmada DİA'nın olumsuz toplam puanı ile BKI arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0.01$) bulunurken; DİA olumlu toplam puanı ile BKI arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$) (Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181). 18-52 yaş arasında 232 lisans

öğrencisi ve gönüllü üzerinde yapılan çalışmada olumsuz duygular için her iki durumda da (negatif duygu ve negatif duygudurum) BKI ile aralarında pozitif yönde önemli ilişki bulunurken, DİA'nın olumlu toplam puanı ile BKI arasında negatif yönde ve önemli bir ilişki bulunmuştur (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319). Bozoklu'nun yaş ortalamaları 39,26±15,82 yıl olan 1471 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırmada DEBQ-Duygusal yeme alt ölçeği ile BKI arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (Bozoklu, 2014, s. 24-29). Geliebter ve Aversa, her cinsiyet için 15'er zayıf, 15'er normal ve 15'er de hafif şişman 90 kişinin anketlerini analiz etmiştir. Bunun sonucunda da olumsuz duygu ve durumlarda hafif şişman kişilerin diğer gruplardan daha fazla yediğini (p=0.001); olumlu duygu ve durumlarda da zayıf kişilerin hafif şişman kişilerden daha fazla yediğini saptamıştır (p=0.01) (Geliebter ve Aversa, 2003, s. 341-347). Masheb ve Grilo'nun yapmış olduğu çalışmada, tıkanırcasına yeme bozukluğuna sahip 220 kişi üzerinde aşırı yeme bozukluğu ve duygusal yeme davranışlarını incelemiş. BKI ile olumsuz duygular (anksiyete, üzüntü, yalnızlık, yorgun olma, sinirlilik) arasında ilişki bulmazken, olumlu duygu olan mutluluk ile BKI arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur (Masheb ve Grilo, 2006, 141-146). Bongers ve arkadaşları 122 kadın lisans öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada duygusal yemeye sahip bireylerin olumlu duygu durumunda nötral duygu durumuna göre daha fazla yemek yediğini saptarken; olumsuz duygu durumun duygusal yemeye sahip olan ve olmayan her iki grupta da besin tüketimini etkilemediğini bulmuştur (Bongers ve diğerleri, 2013, s. 74-80).

Araştırma sonuçlarına göre erkek ve kız öğrencilerin olumlu DİA skorları ortalaması sırasıyla 47.3±11.6 ve 43.3±11.8 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin olumlu DİA skorları ortalaması kız öğrencilerinkinden daha fazla bulunmuştur. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$) (Tablo 4.5.3.). Ayrıca erkek ve kız öğrencilerinin olumsuz DİA skorları ortalaması sırasıyla 50.2±17.8 ve 47.1±19.3'tür. Erkek öğrencilerin olumsuz DİA skoru kız öğrencilerden daha yüksektir; ancak bu fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur (p=0.140) (Tablo 4.5.4.). Demirel ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin DİA puanlarına etki etmediği bulunmuştur (Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181). Nolan ve arkadaşlarının 2010 yılında yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin

kızlara göre olumlu duygu ve olumlu durumlarda daha fazla yeme eğilimi saptanmıştır (Nolan ve diğerleri, 2010, s. 314-319). Bozoklu yapmış olduğu araştırmada kadınların DEBQ-Duygusal yeme alt ölçeği erkeklerden daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$) (Bozoklu, 2014, s. 24-29).

5.4. Bireylerin Yeme Davranış Bozuklukları Arasındaki Farklılıkların Nedenleri

Yeme davranış bozuklukları, vakaların %90'dan fazlasını 25 yaş altı bireylerin oluşturduğu, günümüzde çok yaygınlaşmış olan rahatsızlıklardır (Oğur ve diğerleri, 2015, s. 93-102). Tanısında duygu durum ve anksiyete bozuklukları, madde kullanımı, kişilik bozuklukları gibi birçok psikiyatrik bozukluk eş tanı olarak bulunmaktadır. Psikiyatrik bozukluklardan en çok depresyon yeme bozukluklarına eşlik etmektedir (Semiz ve diğerleri, 2013, s. 149-57). Bu çalışmada öğrencilerin %92.6'sı yeme bozukluğu riski altında değilken, %7.4'ü yeme bozukluğu riski altındadır. Bu değerler cinsiyet bazında incelendiğinde erkek öğrencilerin %93.5'inde kız öğrencilerin de %92.0'sinde yeme bozukluğu riski yoktur. Erkek öğrencilerin %6.5'i, kız öğrencilerin de %8.0'i yeme bozukluğu açısından risk altındadır. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0.610$) (Tablo 4.5.1.). Duran, 505 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %10.9'unun yeme bozukluğu için risk altında olduğu, %89.1'inde de yeme bozukluğu riskinin olmadığını bulmuştur. (Duran, 2016, s. 220-226). 636 kadın öğrencinin katıldığı çalışma grubunda %93.7'si yeme bozukluğu yok (YTT-40 puanı <30), %6.3'ü de yeme bozukluğu var (YTT-40 puanı 30 ve üstü) olarak bulunmuştur (Çelik ve diğerleri, 2016, s. 42-50). 895 tıp öğrencisi (E:464, K:359) üzerinde yapılan çalışmada Fidan ve arkadaşları, öğrencilerin %10.4'ünde yeme bozukluğu eğiliminin yüksek (≥30 puan) olduğunu bulmuştur (Fidan ve diğerleri, 2010, s. 49-54). Semiz ve arkadaşlarının 18-44 yaş arasındaki 1122 Sivas il merkezinde yaşayan kişiler üzerindeki araştırmasında, %89.9'unun YTT-40 puanını 30 ve üzeri olarak saptamıştır (Semiz ve diğerleri, 2013, s. 149-57).

Toplumun bazı grupları, özellikle de kadınlar, aşırı zayıflığın estetik bir model haline getirilmesinden dolayı sosyal baskıya maruz kalmaktadırlar. Görüntüye verilen önemin giderek artması (zayıf görünme vb.), insanların vücutlarından

memnuniyetsizliklerinin ve kilo verme ile vücut şekillerini değiştirmeye yönelik davranışlarının artmasına neden olabilmektedir. Bireylerin vücutlarından memnun olmamaları, depresif sendromlar, stres ve kendine güvenin azalmasıyla ilişkilidir. Ayrıca bu, sağlıksız beslenme davranışlarının gelişmesine de katkıda bulunmaktadır. Tüm bunlar yeme bozukluklarının gelişimi için risk faktörleridir. Yeme davranışları sadece bedensel memnuniyete bağlı değildir. Sosyal, kültürel, ekonomik faktörler bireylerin yemek tercihleri ve yemek saatlerine, ne tüketileceğine karar verilmesi veya değiştirilmesinde de etkilidir (Alves ve diğerleri, 2012, s. 239-245).

Çalışma sonuçları öğrencilerin %37.9'nun vücut ağırlığından memnunken, %62.1'inin memnun olmadığını göstermiştir. Öğrencilerin bildirmiş olduğu vücut ağırlıklarından memnun olmama nedenlerinin ilki güzel görünmüyorum (%53.1), olurken ikinci ve üçüncü sırada kiloluyum ve bu sağlığıma zararlı (%35.9) ile kıyafetlerim bana olmuyor (%11.0) yer almıştır (Tablo 4.1.8.). Araştırma sonuçlarına göre vücut ağırlığından memnun olanların YTT-40 skor ortalaması 19.1±10.0 iken vücut ağırlığından memnun olmayanların YTT-40 skor ortalaması 14.8±7.9'dur. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 4.5.6.). Kadıoğlu ve Ergün'ün yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %14.1'i kilosundan çok memnun, %46.5'inin memnun, %31.6'sının memnun değil ve %7.8'inin de hiç memnun olmadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin vücut ağırlığından memnuniyet düzeyleri ile YTT-40 oranları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0.05$) (Kadıoğlu ve Ergün, 2015, s. 96-104).

Araştırma sonucunda öğrencilerin %30.2'si daha önce kilo vermek için yöntem uygulamışken %69.8'i uygulamamıştır. Kız öğrencilerin (%34.7) erkek öğrencilerden (%23.2) daha fazla oranda kilo vermek için yöntem uyguladığı bulunmuştur ve bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.005$). Yöntem uygulayan öğrencilerin %35.3'ü diyetisyene gitmek, %26.9'u spor yapmak, %15.1'er oranda zayıflama çayları ve popüler diyetler, %3.4'ü zayıflama diyeti, %2.5'i şekerli besinleri azaltmak, %0.8'er oranda da karbonhidrat-yağ kısıtlama ve yağlı besinleri azaltma yöntemlerini uygulamıştır (Tablo 4.1.9.). Bu çalışmada kilo vermek için yöntem uygulayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 19.2±9.9 iken kilo vermek için yöntem uygulamayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 15.3±8.4'tür. Bireyler

arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.001) (Tablo 4.5.6.). Uskun ve Şabaplı'nın lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %28.0'i şu an ağırlık kaybı için yöntem uygularken, %37.3'ü de son bir yılda ağırlık kaybı için yöntem uygulamıştır. Öğrencilerin kilo vermek için uyguladığı yöntemlerin %33.2'si egzersiz yapmak, %19.6'sı diyet yapmak, %10.9'u öğün atlamaktır (Uskun ve Şabaplı, 2013, s. 519-528). Duran ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada kilo alma\verme için herhangi bir yöntem uygulayan öğrencilerin YTT-40 puan ortalamaları herhangi bir yöntem uygulamayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (p=0.027) (Duran, 2016, s. 220-226). Kadıoğlu ve Ergün 525 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada YTT-40 puanı ≥30 olan kilo vermeyi düşünen ve düşünmeyen öğrencilerin oranını sırasıyla %23.8 ve %6.5 olarak rapor etmiştir (p<0.05) (Kadıoğlu ve Ergün, 2015, s. 96-104).

Bu çalışmada öğrencilerin %64.6'sının kilolarını korumak için dikkat ederken %35.4'ünün de dikkat etmediği bulunmuştur. Kız öğrenciler (%63.4) erkek öğrencilerden (%52.2) daha fazla oranda kilolarını korumak için dikkat etmektedir (p<0.05). Öğrencilerin kilolarını korumak için bildirdiği dikkat edilen yöntemler arasında %27.8 oranında yağlı besinleri tüketmeme, %22.8 oranında şekerli besinleri tüketmeme, %16.6 oranında ekmek, makarna vb. besinleri tüketmeme, %25.9 oranında spor yapma ve %6.9 oranında da öğün atlama bulunmuştur (Tablo 4.1.10.). Değerlendirme sonuçlarında kilosunu korumak için dikkat eden bireylerin YTT-40 skor ortalaması 17.6±9.4 iken, kilosunu korumak için dikkat etmeyenlerin YTT-40 skor ortalaması 14.9±8.3 olarak saptanmıştır. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p=0.005) (Tablo 4.5.6.). Alkan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %55.3'ü kilosunu korumak için herhangi bir yöntem uygulamazken, %5.2'sinin günde iki öğün yediği, %5.5'inin abur cubur yemediği, %1.7'sinin diyet yaptığı, %22.3'ünün düzenli beslendiği geriye kalanların da diğer yöntemleri uygulayarak kilolarını korudukları saptanmıştır (Alkan ve diğerleri, 2016, s. 250-257). Kadıoğlu ve Ergün'ün yapmış olduğu çalışmada vücut ağırlığını korumaya dikkat eden üniversite öğrencilerinin %20.9'u, çaba harcamayanların ise %9.3'ünün YTT-40 puanı ≥30 olup, gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05) (Kadıoğlu ve Ergün, 2015, s. 96-104).

Bu çalışmada bireylerin BKI'leri ile YTT-40 skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 4.5.7.). Oğur ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin BKI değerleri ve YTT-40 puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (Oğur ve diğerleri, 2016, s. 14-26). Şanlier ve arkadaşlarının 610 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin YTT-40 skorları ve BKI'leri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (r: 0.34, p<0.05) (Şanlier ve diğerleri, 2008, s. 641-645). Çalışmamızda bireylerin YTT-40 skorları ile olumlu ve olumsuz DİA skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (p=0.976, p=0.0725) (Tablo 4.5.11.). Demirel ve arkadaşları, YTT-40 toplam puanı ile BKI arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulurken, olumsuz DİA toplam puan ortalamaları ve YTT-40 toplam puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, olumlu DİA toplam puan ortalamaları ve YTT-40 toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bunu da olumsuz duygusal yaşantılarda anoreksiya nervoza gibi düşük BKI'si olan bireylerde YTT puanının artmasıyla yemek yeme davranışının azalması; YTT puanının azalmasıyla da BKI'si düşük olan bireylerin olumlu duygu ve durumlarda daha fazla yeme davranışı sergilediği sonucuna bağlamıştır (Demirel ve diğerleri, 2014, s. 171-181). Bu çalışmada ise bireylerin BKI'leri ile YTT-40 skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmadığından DİA skorları ile YTT-40 skoru arasında ilişki saptanmamış olabilir. Bunun yanında yeme bozukluğuna sahip bireylerin yeme davranışlarını saklama eğiliminde olduğu da bilinmektedir.

5.5. Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Nedenleri

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin %32.2'si inaktif, %39.6'sı minimal düzeyde aktif, %28.1'i de sağlığı geliştirici yönde aktiftir. Bu oranlar erkek ve kız öğrenciler için incelenecek olursa erkek öğrencilerin %21.5'i, kız öğrencilerin de %39.4'ü inaktifken, erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %37.0'si ve %41.4'ü minimal düzeyde aktiftir. Sağlığı geliştirici yönde aktif olan erkek öğrencilerin oranı %41.5, kız öğrencilerin de %19.2'dir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha az inaktif olup daha fazla sağlığı geliştirici yönde aktif oldukları saptanmıştır. Erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.01) (Tablo 4.6.2.). Değerler incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerin MET değeri

ortalamaları sırasıyla 1728.5±1595.8 ve 1027.6±1037.5 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin MET değeri ortalaması kız öğrencilerinkinden daha yüksektir. Cinsiyetler arasındaki bu fark önemli olarak bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 4.6.1.).

2011 yılında TC Sağlık Bakanlığı'nın yapmış olduğu "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"nda Türkiye genelinde yaşayan kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri sırasıyla %87.0 ve %77.0 olarak bulunmuştur. Yürüyüş en kolay yapılabilecek egzersiz tipi olup haftada en az 3 gün, ideal olarak da 5-7 gün düzenli yapılmalıdır (150 dk\hafta) (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014, s. 41-43). Arslan ve arkadaşlarının 758 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada IPAQ puanlarına göre kız öğrencilerinin %8.5'i, erkek öğrencilerin de %28.1'i yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Erkeklerin toplam fiziksel aktivite puanı, şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ile orta düzeyde şiddetli aktivite düzeyi kızlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Arslan ve diğerleri, 2016, s. 171-180). Kitiş ve Gümüş, 20 yaş üzeri kadınlar üzerinde yapmış oldukları çalışmada kadınların ortalama MET-dk'larını 989.8±1195.4 olarak bulmuştur (Kitiş ve Gümüş, 2015, s. 399-411). Savcı ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %15'i fiziksel olarak aktif olmayan, %68'i düşük fiziksel aktivite, %18'i de yeterli fiziksel aktivite düzeyinde olduğu saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmayan, düşük fiziksel aktivite ve yeterli fiziksel aktivite düzeyi oranları sırasıyla %11 ve %17; %66 ve %68; %23 ve 15'tir (Savci ve diğerleri, 2006, s. 166-172). Aslan ve arkadaşlarının 2007 yılında 207 (K:101, E:106) üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada kızların %28.71'i sedanter, %30.70'i aktif ve %40.59'u çok aktifken, erkeklerin %16.98'i sedanter, %21.70'i aktif ve %61.32'si çok aktif olduğu bulunmuştur (Aslan ve diğerleri, 2007, s. 11-19). Aydın ve Solmaz Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için IPAQ'ı uygulamıştır. Sonucunda da öğrencilerin %7.7'sinin aktif olmayan, %33.2'sinin düşük aktivite ve %59.1'inin de yeterli aktivite düzeyinde olduğunu saptamıştır. Bu oranlar erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla %6.1 ve %10.5; %34.1 ve %31.6; %59.8 ve %57.9'dur. Cinsiyete göre oluşan bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Aydın ve Solmaz, 2016, s. 34-46). Lapa, yaşları 18 ile 34 arası olan 400 kadın ve 300 erkek üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, erkek ve kız öğrenciler için

IPAQ değerlendirilmesi düşük, ılımlı ve yüksek aktivite düzeyi oranlarını sırasıyla %9.0 ve %3.7; %70.8 ve %49.7; %20.3 ve %46.7 olarak bulmuştur. Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.001$) (Lapa, 2015, s. 739-743). Pengpid ve Peltzer, 2014 yılında 800 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada, IPAQ düşük, ılımlı ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerini sırasıyla %19.8 (E:%15.7, K:%28.2), %41.8 (E:%41.8, K:41.7) ve %38.5 (E:42.5, K:30.1) olarak saptamıştır (Pengpid ve Peltzer, 2014, s. e558-e570).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin %39.3'ü erkek, %60.7'si kızdır. Bu kişilerden birinci sınıfta okuyanların %40.3'ü erkek, %59.7'si kızdır. İkinci sınıfta okuyanların %42.7'si erkek, %57.3'ü kızdır. Üçüncü sınıfta okuyanların %41.5'i erkek, %58.5'i kızdır. Dördüncü sınıfta okuyanların %29.5'i erkek, %70.5'i kızdır.

2. Öğrencilerin %28.5'i yurtta, %38.7'si evde arkadaşlarıyla, %5.1'i evde tek başına ve %27.6'sı da ailesiyle beraber yaşamaktadır.

3. Birinci sınıftaki öğrencilerin yaş ortalamaları 19.7±1.0 yıl, ikinci sınıftaki öğrencilerin yaş ortalamaları 20.7±1.1 yıl, üçüncü sınıftaki öğrencilerin yaş ortalamaları 23.1±1.9 yıl ve dördüncü sınıf öğrencilerin yaş ortalamaları ise 24.2±1.8 yıldır.

4. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %14.2'sinin hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığı varken, %85.8'inin yoktur.

5. Birinci sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %3.3'ü şişmanlık, kalp-damar hastalığı, kanser, böbrek hastalığı, karaciğer\safra kesesi hastalığı, hipertiroidi, artrit\gut\romatizmal hastalık ve insülin direnci, %6.7'si diyabet, ülser\gastrit\reflü, anemi (B12, demir yet.), bağırsak hastalığı, %10.0'u hipertansiyon, %20.1'si alerji\astım, %16.7'si nörolojik\psikiyatrik hastalıklardır. İkinci sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %21.1'i ülser\gastrit\reflü, anemi (demir\B12), alerji\astım, %10.4'ü kanser, bağırsak hastalığı iken %5.3'ü ise karaciğer\safra kesesi hastalığı, nörolojik\psikiyatrik hastalık ve artrit\gut\romatizmal hastalıklardır. Üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin bildirmiş olduğu hastalıkların %20.0'si şişmanlık, hipotiroidi, alerji\astım, nörolojik\psikiyatrik hastalık ve bel fıtığıdır. Dördüncü sınıf öğrencilerinde %28.6 oranında anemi (demir\B12 yet.), %14.4 oranında hipotiroidi,

alerji\astım, %7.1 oranında da kalp-damar hastalığı, hiperlipidemi, bağırsak hastalığı, akciğer\KOAH vb., nörolojik\psikiyatrik ve epistaksis olduğunu bildirmiştirler.

6. Değerlendirme sonuçlarına göre öğrencilerin %26.0'sı tıbbi beslenme tedavisi alırken, %74.0'ü almamaktadır. Tıbbi beslenme tedavisi alanların oranı erkek öğrenciler için %15.4 iken, kız öğrenciler için %29.7'dir.

7. Uygulanan tıbbi beslenme tedavilerinin kimlerden alındığına bakıldığı zaman ise birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sırası ile %50.0, %100.0 ve %66.7 oranında diyetisyenden; birinci, ikinci, dördüncü sınıf öğrencileri sırasıyla %50.0, %66.7, %33.3 oranında doktordan alındığı bulunmuştur.

8. Öğrencilerin %25.4'ü sigara içmektedir. Öğrencilerin %30.3'ü günde 10-19 adet sigara içerken, %20.2'si günde ≥20 adet sigara içmektedir.

9. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %31.9'u alkol kullanırken %68.1'i kullanmamaktadır.

10. Öğrencilerin %12.0'si vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Birinci sınıf öğrencilerinin %28.6'sı her gün bu tabletleri kullanırken, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sırasıyla %46.2, %71.4 ve %62.5'i her gün vitamin-mineral tableti kullanmaktadır. Kullanılan vitamin-mineral tabletini birinci sınıf öğrencileri en çok doktor önerisiyle (%50.0) almaktadır.

11. Öğrencilerin %37.9'nun vücut ağırlığından memnunken, %62.1'i memnun değildir. Her dört sınıftaki öğrencilerin de vücut ağırlıklarından memnun olmama nedeni olarak en yüksek oranda güzel görünmemek nedeni olmuştur.

12. Öğrencilerin %30.2'si daha önce kilo vermek için yöntem uygulamıştır. Kız öğrenciler (%34.7) erkek öğrencilerden (%23.2) daha fazla oranda kilo vermek için yöntem uyguladığı bulunmuştur. Bu yöntemlerden en çoğu

%35.3 oranında diyetisyene gitmek olurken, spor yapma %26.9 oranında ikinci sırada yer almıştır.

13. Öğrencilerin %64.6'sının kilolarını korumak için dikkat edip %35.4'ünün de dikkat etmediği bulunmuştur. Kız öğrenciler (%63.4) erkek öğrencilerden (%52.2) daha fazla oranda kilolarını korumak için dikkat etmişlerdir. Öğrenciler %27.8 oranında en fazla yağlı besinleri tüketmeyerek kilolarını korumaya çalışmıştır.

14. Çalışma kapsamında olan zayıf öğrencilerin %70.0'i, normal ağırlıktakilerin %68.5'i, kilolu öğrencilerin %46.1'i, obez öğrencilerin de %27.3'ü vücut ağırlığından memnun değilken, morbid obezlerin %100.0'ü vücut ağırlığından memnundur.

15. Araştırma sonucuna göre erkek ve kız öğrencilerinin BKI ortalaması sırasıyla 24.0±3.9 ve 22.2±3.6 kg\m² olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin BKI ortalamaları kız öğrencilerden daha yüksektir. Birinci erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 23.4±4.1 ve 22.1±4.4 kg\m²'dir. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 23.8±3.6 ve 22.0±2.8 kg\m²'dir. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin de sırasıyla 24.9±4.3 ve 22.8±2.9 kg\m²'dir. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalamaları sırasıyla 24.8±2.9 ve 22.4±3.4 kg\m²'dir. İkinci, üçüncü ve dördüncü sınıftaki erkek öğrencilerin BKI ortalamaları kız öğrencilerinkinden daha yüksek olarak bulunmuştur.

16. Öğrencilerin %5.7'si zayıf, %68.9'u normal, %21.7'si hafif kilolu, %3.1'i obez ve %0.6'sı morbid obez olarak saptanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin %10.1'i zayıf, erkek öğrencilerin %1.9'u, kız öğrencilerin de %15.6'sı zayıftır. İkinci sınıf öğrencilerinin %4.2'si zayıf, erkek öğrencilerin %2.4'ü, kız öğrencilerin de %5.5'i zayıftır. Üçüncü sınıf öğrenciler arasında zayıf olan öğrenci yoktur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %4.9'u zayıf, erkek öğrencilerin hiçbiri zayıf değilken, kız öğrencilerin de %7.0'si zayıftır.

17. Birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.0±0.4 ve 2.1±0.4, İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.1±0.4 ve 2.1±0.3 olarak saptanmıştır. Üçüncü sınıftaki erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.0±0.3 ve 2.1±0.4'tür. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerinin ortalama ana öğün sayısı sırasıyla 2.2±0.5 ve 2.1±0.3'tür.

18. Öğrencilerin %4.0'ünün 1, %79.8'inin 2, %16.2'sinin de 3 ana öğün yapmaktadır. Erkek ve kız öğrencilerinin 1, 2, 3 ve 5 ara öğün yapma oranları sırasıyla %52.9, %28.3, %10.1, %0.7 ve %35.2, %39.4, %15.5, %0.7'dir. Erkekler kızlara göre daha fazla bir ara öğün yaparken, kız öğrenciler erkeklere göre daha fazla iki ve üç ara öğün yapmaktadır.

19. Öğrencilerin çoğu %53.0 oranında kahvaltı öğününü atlarken, ikinci sırada da %42.6 oranında öğle öğünün atlanmaktadır. Erkek (%55.2) ve kız (%51.6) öğrenciler en fazla kahvaltı öğününü atlamaktadır. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında ise erkek ve kız öğrencilerinin bildirmiş olduğu nedenlerin sırasıyla %66.4 ve %69.2 oranlarında en fazla zaman yetersizliği saptanmıştır.

20. Kız öğrencilerin %95.3'ü ev dışında yemek yerken erkek öğrencilerin %89.9'u ev dışında yemek yemektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla dışarda yemek yemektedir. Öğrencilerin genelde hangi öğünü ev dışında yediği sorulduğunda her dört sınıfta için de sırasıyla %53.7, %51.6, %42.6 ve %44.8 oranlarıyla en fazla hafta içi öğle öğünü olduğu saptanmıştır. Her dört sınıfta sırasıyla %66.7, %62.2, %50.8 ve %63.8 oranlarıyla en fazla ev dışı yemek yeme sıklığı haftada 1-2 kez olmuştur.

21. Öğrencilerin %4.0'ü tuz kullanmazken, en çok kullanılan tuz türü %81.3 oranında iyotlu tuz olmuştur. Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme oranları erkek öğrenciler için %33.3, kız öğrenciler için de %23.0 olarak bulunmuştur.

Erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha fazla oranda yemeğin tadına bakmadan tuz eklemektedirler.

22. Enerji alım miktarları ortalama değerlerine bakıldığında birinci sınıftaki erkek ve kız öğrencilerinin sırasıyla 2092.4±747.1 ve 1554.6±566.9 kkal'dir. İkinci sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2278.7±719.2 ve 1612.6±556.3 kkal'dir. Üçüncü sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2124.2±838.3 ve 1376.4±430.5 kkal'dir. Dördüncü sınıftaki erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji alımları sırasıyla 2335.7±724.2 ve 1409.5±481.0 kkal olarak saptanmıştır. Ortalama enerji alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda enerji alımları önerilen değerlerin altındadır.

23. Öğrencilerin protein alımlarına bakıldığında birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 88.1±35.1 ve 61.2±28.6 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 92.0±50.6 ve 58.9±23.8 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 86.8±38.7 ve 49.1±18.0 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama protein alım miktarları sırasıyla 86.3±26.1 ve 54.2±18.6 g olarak saptanmıştır. Ortalama protein alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflardaki erkek ve kızlarda önerilen değerlerin üzerindedir.

24. Yağ alım miktarı ortalaması birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 84.6±39.4 ve 67.4±29.8 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 96.1±40.9 ve 72.5±31.0 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları sırasıyla 75.2±28.0 ve 55.7±23.6 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama yağ alımları ise sırasıyla 94.9±33.2 ve 61.5±25.6 g olarak saptanmıştır. Ortalama yağ alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda önerilen düzeylerin üzerindedir.

25. Karbonhidrat alım miktarı ortalaması birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 230.8±106.3 ve 169.6±81.2 g'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 243.2±91.6 ve 173.7±62.0 g'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları sırasıyla 251.4±116.1 ve 163.1±58.8 g'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama karbonhidrat alımları ise sırasıyla 266.1±90.8 ve 154.3±68.7 g olarak saptanmıştır. Öğrencilerin karbonhidrat alımları değerlendirildiğinde tüm sınıflarda önerilen düzeylerin üzerindedir.

26. Öğrencilerin ortalama kalsiyum alımları incelendiğinde birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla 581.4±330.3 ve 598.8±295.4 mg'dır. İkinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları sırasıyla 647.3±251.7 ve 607.3±264.2 mg'dır. Üçüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları sırasıyla 640.3±388.1 ve 552.6±249.9 mg'dır. Dördüncü sınıf erkek ve kız öğrencilerin günlük ortalama kalsiyum alımları ise sırasıyla 702.9±265.1 ve 574.2±296.2 mg olarak saptanmıştır. Ortalama kalsiyum alımları incelendiğinde tüm öğrencilerin yetersiz olduğu saptanmıştır.

27. Öğrencilerin %92.6'sı yeme bozukluğu riski altında değilken %7.4'ü yeme bozukluğu riski altındadır. Bu değerler cinsiyet bazında incelendiğinde erkek öğrencilerin %93.5'inde kız öğrencilerinin de %92.0'sinde yeme bozukluğu riski yoktur. Erkek öğrencilerin %6.5'i, kız öğrencilerin de %8.0'i yeme bozukluğu açısından risk altındadırlar.

28. Erkek ve kız öğrencilerin YTT-40 skorları sırasıyla 15.1±8.0 ve 17.3±9.6 olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin YTT-40 skoru erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

29. Erkek ve kız öğrencilerinin olumlu DİA skorları ortalaması sırasıyla 47.3±11.6 ve 43.3±11.8 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin olumlu DİA skorları kız öğrencilerinkinden daha fazla bulunmuştur.

30. Erkek ve kız öğrencilerinin olumsuz DİA skorlarının ortalaması sırasıyla 50.2±17.8 ve 47.1±19.3'tür. Erkek öğrencilerin olumsuz DİA skoru kız öğrencilerden daha yüksektir.

31. Kız öğrencilerin (%25.8) erkek öğrencilere (%12.3) göre üzgün olduklarında yemek yeme durumu daha fazlayken, sıkılmış olduklarında durum yine aynıdır (E:29.7, K:52.6). Mutlu, rahat ve neşeli olunan durumlarda erkek ve kız öğrencilerin daha fazla yeme oranları sırasıyla %61.6 ve %45.5, %56.5 ve %41.8, %60.9 ve %52.6'dır. Mutlu olunduğunda kızların daha az ve aynı yeme oranları daha yüksekken, erkek öğrencilerin daha fazla yeme oranları daha yüksektir.

32. Vücut ağırlığından memnun olan öğrencilerin YTT-40 skor ortalaması 19.1±10.0 iken vücut ağırlığından memnun olmayanların YTT-40 skor ortalaması 14.8±7.9'dur. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur.

33. Kilosunu korumak için dikkat eden bireylerin YTT-40 skor ortalaması 17.6±9.4 iken, kilosunu korumak için dikkat etmeyenlerin YTT-40 skor ortalaması 14.9±8.3 olarak saptanmıştır. Bu bireylerin arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur.

34. Kilo vermek için yöntem uygulayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 19.2±9.9 iken kilo vermek için yöntem uygulamayan bireylerin YTT-40 skor ortalaması 15.3±8.4'tür. Bireyler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur.

35. Öğrencilerin BKI'leri ve olumlu DİA skorları ile BKI ve YTT-40 skorları arasında herhangi bir ilişki bulunmazken; BKI ve olumsuz DİA skorları arasında pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz DİA skoru yüksek olan bireylerin BKI'leri de yüksek iken, olumsuz DİA'sı düşük olan bireylerin BKI'leri de düşüktür.
36. Erkek bireylerin BKI'leri ve olumlu DİA skorları arasında bir ilişki bulunmazken, kız bireylerde pozitif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar sınıflar bazında incelendiğinde birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında önemli bir ilişki saptanmamıştır. Kız öğrenciler de olumlu DİA skoru yükseldikçe BKI'leri de artarken, olumlu DİA skoru düştükçe BKI'leri de azalmaktadır.

37. Erkek öğrencilerin BKI'leri ve olumsuz DİA skorları arasında ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerde ise bu ilişki negatif yönde, zayıf ve önemli bir ilişki saptanmıştır. Kız öğrencilerin olumlu DİA skoru yüksek olanların BKI'leri düşük iken olumsuz DİA skoru azaldıkça BKI'lerinin arttığı görülmektedir.

38. Erkek ve kız öğrencilerinin MET değeri ortalamaları sırasıyla 1728.5±1595.8 ve 1027.6±1037.5 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin MET değeri ortalaması kız öğrencilerinkinden daha yüksektir.

39. Bireylerin %32.2'si inaktif, %39.6'sı minimal düzeyde aktif, %28.1'i de sağlığı geliştirici yönde aktiftir. Bu oranlar erkek ve kız öğrenciler için incelenecek olursa erkek öğrencilerin %21.5'i, kız öğrencilerin de %39.4'ü inaktifken erkek ve kız öğrencilerin sırasıyla %37.0'si ve %41.4'ü minimal düzeyde aktiftir. Sağlığı geliştirici yönde aktif olan erkek öğrencilerin oranı %41.5, kız öğrencilerin de %19.2'dir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha az inaktif olup daha fazla sağlığı geliştirici yönde aktif oldukları saptanmıştır.

40. Öğrencilerin IPAQ skorları ve YTT-40 skorları arasında erkek ve kız bireylerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Bu ilişki sınıflar bazında da incelendiğinde birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

6.2. Öneriler

1. Toplumun çeşitli kesimlerinden bireylerin belirli sağlık düzeyine ulaşmalarını sağlayan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kendileri ve dolayısıyla da toplumun beslenme ve sağlık durumunu düzeltmek ve geliştirmek amacıyla yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.
2. Bu amaçla öğrencilerin doğru besin seçimi yapmalarını sağlayacak okul içerisinde yiyecek satılan yerlerde sağlıklı atıştırmalıklar, menülerin yer almalıdır.
3. Halkın da bilinçlenmesini sağlamak amacıyla diyetisyenlerin ilgili kurumlarla iletişime geçip ülkenin çeşitli bölgelerinde eğitimler, seminerler vermeleri sağlanmalıdır.
4. Kişilere belirli duygu durumları içerisine girdiklerinde bunu yönetebilmeleri ve o dönemlerde yeme durumlarını alternatif seçeneklerle nasıl yönetecekleriyle ilgili psikolog ve diyetisyenlerle birlikte kişilerin bu konuda bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
5. Her yaştan bireyin spor yapması, fiziksel aktivite düzeylerini artırabilmesi için uygun alanlar oluşturulmalı ve kişiler spora teşvik edilmelidir.
6. Bu çalışmada çeşitli duygu ve durumların öğrencilerin yeme davranışlarına etkisi ve BKI durumları ile ilişkisi irdelenmiştir. Çalışma ilerde yapılacak olan yeni ve benzer çalışmalara ışık tutmakta olup, daha büyük evrenlerde başka çalışmaların yapılmasına da ihtiyaç vardır.

7. KAYNAKLAR

Akça, F.S. ve Selen, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Atlama ve Günlük Fiziksel Aktivitelerinin Beden Kütle İndeksi (BKI) Üzerine Etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin,* 14(5), 394-400.

Akdevelioglu, Y. ve Gümüs, H. (2010). Eating disorders and body image perception among university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, *9*(12), 1187-1191.

Alantar, Z. ve Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *9*, 97-104.

Alkan, S. A., Özdelikara, A. ve Boğa, N. M. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumunun Belirlenmesi.*Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi,* 13(3), 250-257.

Alphan T., Baş M., Baysal A., Merdol T.,Kızıltan G., Pekcan G. ve diğerleri (Alphan T. Ed.). (2013). Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. (1. Bs.). Hatipoğlu Yayınları. Ankara.

Altınyazar, V. ve Maner, F. (2014). Yeme bozuklukları ve psikoz. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *15*(1), 84-88.

Alvarenga, M. S., Koritar, P., Pisciolaro, F., Mancini, M., Cordás, T. A. ve Scagliusi, F. B. (2014). Eating attitudes of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: differences and similarities. *Physiology & behavior*, *131*, 99-104.

Alves, D. A., Regidor, N. H., Baraño, N. B., Pablo, A. M. R. ve Izaga, M. A. (2012). Body satisfaction and diet quality in female university students from the Basque Country. *Endocrinologia y Nutricion (English Edition)*, *59*(4), 239-245.

Antoniou, E. E., Bongers, P. ve Jansen, A. (2017). The mediating role of dichotomous thinking and emotional eating in the relationship between depression and BMI. *Eating Behaviors*, *26*, 55-60.

Arshad, N. ve Ahmed, U. (2014). Impact of Breakfast Habits on Education Performance of University Students (A Study Conducted on University of Sargodha, Pakistan). *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, *3*(1), 255-270.

Arslan, S. A., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *15*(3), 171-180.

Aslan, U. B., Livanelioğlu, A. ve Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, *18*(1), 11-19.

Aydın, G. ve Solmaz, D. Y. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Bedeb Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.

Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve diğerleri (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *38*(2), 97-104.

Aytaç, H. M. ve Hocaoglu, Ç. (2016). Bulimiya Nervoza ile Birlikte Yaşamak: Bir vaka Sunumu. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, *6*(3), 158-63.

Aytin N. (2014). Ergenlerde Yeme Tutumları ile Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.

Bakanlığı, T. S. (2015). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014. *Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Sağlık Bakanlığı Yayın*, (940).

Baqai, N. ve Wilding, J. P. (2015). Pathophysiology and aetiology of obesity. *Medicine*, *43*(2), 73-76.

Barrada, J. R., Strien, T. ve Cebolla, A. (2016). Internal Structure and Measurement Invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample. *European Eating Disorders Review*, *24*(6), 503-509.

Baygut H. (2013). Yakın Doğu Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin Depresyon ve Beslenme Durumlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkoşa.

Baysal A. (2009). *Beslenme*. (12. bs.) Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S.M. ve diğerleri (2011). *Diyet El Kitabı*. (6. bs.). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

Bito, T., Misaki, T., Yabuta, Y., Ishikawa, T., Kawano, T. ve Watanabe, F. (2017). Vitamin B 12 deficiency results in severe oxidative stress, leading to memory retention impairment in Caenorhabditis elegans. *Redox Biology*, *11*, 21-29.

Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. ve Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, *67*, 74-80.

Bozoklu G. (2014). Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi. Edirne.

Cardi, V., Leppanen, J. ve Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the

healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *57*, 299-309.

Chourdakis, M., Tzellos, T., Papazisis, G., Toulis, K. ve Kouvelas, D. (2010). Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece. *Appetite*, *55*(3), 722-725.

Citrome, L. (2015). A primer on binge eating disorder diagnosis and management. *CNS spectrums*, *20*(S1), 41-51.

Clarke, T. K., Weiss, A. R. D. ve Berrettini, W. H. (2012). The genetics of anorexia nervosa. *Clinical pharmacology and therapeutics*, *91*(2), 181-188.

Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okyay, R. A. ve Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 42-50.

Davis, C. (2015). The epidemiology and genetics of binge eating disorder (BED). *CNS spectrums*, *20*(06), 522-529.

Day, J., Ternouth, A. ve Collier, D. A. (2009). Eating disorders and obesity: two sides of the same coin?. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, *18*(02), 96-100.

de Zwaan, M. (2001). Binge eating disorder and obesity. *International Journal of Obesity*, *25*(S1), S51-S55.

Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği, Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. *JCBPR*, 3, 171-181.

Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. ve Zhou, R. (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PloS one*, *11*(6), e0158666.

Desmet, P. M. ve Schifferstein, H. N. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, *50*(2), 290-301.

Desmet, P. M. ve Schifferstein, H. N. (2008). Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, *50*(2), 290-301.

Diggins, A., Woods-Giscombe, C. ve Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating behaviors*, *19*, 188-192.

Dinc, L, ve Cooper, A. J. (2015). Positive affective states and alcohol consumption: The moderating role of trait positive urgency. *Addictive behaviors*, *47*, 17-21.

Donfrancesco, C., Ippolito, R., Noce, C. L., Palmieri, L., Iacone, R., Russo, O. ve diğerleri (2013). Excess dietary sodium and inadequate potassium intake in Italy: results of the MINISAL study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, *23*(9), 850-856.

Dönmez, F. G. ve Bekar, A. (2016). Tüketicilerin Dışarıda Yemek Yeme Nedenlerine İlişkin Bir Değerlendirme. *Social Sciences*, 11(1), 1-15.

Duran, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) riski ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi,* 9(3), 220-226.

Duran, S., Ergün, S., Çalışkan, T. ve Karadaş, A. Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, *sted*, 25(1), 6-12.

Eaimworawuthikul, S., Thiennimitr, P., Chattipakorn, N. ve Chattipakorn, S. C. (2017). Diet-induced obesity, gut microbiota and bone, including alveolar bone loss. *Archives of Oral Biology*. 78, 65-81.

El Ghoch, M., Calugi, S., Lamburghini, S. ve Dalle Grave, R. (2014). Anorexia nervosa and body fat distribution: a systematic review. *Nutrients*, *6*(9), 3895-3912.

Elal, G., Altug, A., Slade, P. ve Tekcan, A. (2000). Factor structure of the Eating Attitudes Test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *5*(1), 46-50.

Emotion Regulation and Well-Being [Elektronik Sürüm]. (2011). Eds. Ivan Nyklíček, Ad Vingerhoets and Marcel Zeelenberg. Erişim: 03 Haziran 2017, http://www.springer.com/gp/book/9781441969521

Encyclopedia of Human Nutrition [Elektronik Sürüm]. (2013). 3rd ed. Eds. Benjamin Caballero, Lindsay H Allen and Andrew Prentice. [y.y.]: Academic Press. Erişim: 03 Haziran 2017, https://www.elsevier.com/books/encyclopedia-of-human-nutrition/allen/978-0-12-375083-9

Erbay, L. G. ve Seçkin, Y. (2016). Yeme Bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji,* 20(4), 473-477.

Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2015). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ: ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 30-40.

Erzegovesi, S. ve Bellodi, L. (2016). Eating Disorders. *CNS Spectrums,* 21, 304-309.

Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., ve de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, *68*, 1-7.

Fay, S. H., ve Finlayson, G. (2011). Negative affect-induced food intake in non-dieting women is reward driven and associated with restrained–disinhibited eating subtype. *Appetite*, *56*(3), 682-688.

Faydaoğlu, E., Energin, E. ve Sürücüoğlu, M. S. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 299-311.

Fidan, T., Ertekin, V., Işikay, S. ve Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive psychiatry*, *51*(1), 49-54.

Firk, C. ve Markus, C. R. (2009). Mood and cortisol responses following tryptophan-rich hydrolyzed protein and acute stress in healthy subjects with high and low cognitive reactivity to depression. *Clinical Nutrition*, *28*(3), 266-271.

Gardner, M., Wansink, B., Kim, J. ve Park, S. B. (2014). Better moods for better eating; How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology*, *24*(3), 320-335.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, *15*(3), 173-180.

Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H. ve Solakoğlu, Z. (2012). Tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Derg*, *13*(1), 1-8.

Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, *9*(02), 273-279.

Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, *3*(4), 341-347.

Gezer C. (2010). Yakın doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Diyet Kalite İndeksi ve Yaşam Tarzı İndekslerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkoşa.

Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural pharmacology*, *23*(5 and 6), 442-460.

Gropper, S.S. and Smith, J.L. (2013). *Advanced nutrition and human metabolism*. 6th ed. [y.y]: Cengage Learning. Erişim: 03 Haziran 2017, https://www.amazon.com/Advanced-Nutrition-Metabolism-Sareen-Gropper/dp/1133104053

Güzey M. (2014). Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi. Ankara.

Haines, J. ve Neumark-Sztainer, D. (2006). Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health education research*, *21*(6), 770-782.

Ham, J. C., Iorio, D. ve Sovinsky, M. (2015). Disparities in Bulimia Nervosa: Who is left behind?. *Economics Letters*, *136*, 147-150.

Hawks, S. R., Goudy, M. B. ve Gast, J. A. (2003). Emotional eating and spiritual well-being: A possible connection?. *American Journal of Health Education*, *34*(1), 30-33.

Hepworth, R., Mogg, K., Brignell, C. ve Bradley, B. P. (2010). Negative mood increases selective attention to food cues and subjective appetite. *Appetite*, *54*(1), 134-142.

Herpertz-Dahlmann, B. (2008). Adolescent eating disorders: definitions, symptomatology, epidemiology and comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, *18*, 31-47.

Hill, A. J. (2007). Obesity and eating disorders. *Obesity reviews*, *8*(s1), 151-155.

Hymowitz, G., Salwen, J. ve Salis, K. L. (2017). A mediational model of obesity related disordered eating: The roles of childhood emotional abuse and self-perception. *Eating Behaviors*, 26, 27-32.

IPAQ, Erişim:29.05.2017.
http://www.institutferran.org/documentos/scoring_short_ipaq_april04.pd

Jaremka, L. M., Sunami, N. ve Nadzan, M. A. (2017). Eating moderates the link between body mass index and perceived social connection. *Appetite*, *112*, 124-132.
Johnson, F., Pratt, M. ve Wardle, J. (2012). Dietary restraint and self-regulation in eating behavior. *International journal of obesity*, *36*(5), 665-674.

Johnson, F. ve Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of abnormal psychology*, *114*(1), 119-123.

Kadıoğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *5*(2), 96-104.

Katsounari, I. ve Zeeni, N. (2012). Preoccupation with weight and eating patterns of Lebanese and Cypriot female students. *Psychology*, *3*(6), 507-512.

Kaye, W. (2008). Neurobiology of anorexia and bulimia nervosa. *Physiology & behavior*, *94*(1), 121-135.

King, S. C. ve Meiselman, H. L. (2010). Development of a method to measure consumer emotions associated with foods. *Food Quality and Preference*, *21*(2), 168-177.

Kitiş, Y. ve Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş Ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları Ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.

Kittel, R., Brauhardt, A. ve Hilbert, A. (2015). Cognitive and emotional functioning in binge-eating disorder: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders*, *48*(6), 535-554.

Klatzkin, R. R., Gaffney, S., Cyrus, K., Bigus, E. ve Brownley, K. A. (2015). Binge eating disorder and obesity: Preliminary evidence for distinct cardiovascular and psychological phenotypes. *Physiology & behavior*, *142*, 20-27.

Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E. ve Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology*, *31*(4), 521-524.

Köseler E. (2011). Farklı Miktarlarda Tüketilen Fruktozun, Vücut Ağırlığı ve Bazı Biyokimyasal Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi. Ankara.

Lajous, M., Lazcano-Ponce, E., Hernandez-Avila, M., Willett, W. ve Romieu, I. (2006). Folate, vitamin B6, and vitamin B12 intake and the risk of breast cancer among Mexican women. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*, *15*(3), 443-448.

Lapa, T. Y. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *186*, 739-743.

Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M. ve Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, *107*, 639-644.

Lee, S. A., Park, E. C., Ju, Y. J., Lee, T. H., Han, E. ve Kim, T. H. (2017). Breakfast consumption and depressive mood: A focus on socioeconomic status. *Appetite*, *114*, 313-319.

Lewis, B. ve Nicholls, D. (2016). Behavioural eating disorders. *Paediatrics and Child Health*, *26*(12), 519-526.

Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, *33*(1), 129-139.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1-11.

Macht, M., Haupt, C., & Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: application of the experience-sampling method. *Ecology of food and nutrition*, *43*(4), 11-21.

Macht, M., Roth, S. ve Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, *39*(2), 147-158.

Madencioğlu S. (2015). Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Akdeniz Diyetine Uyumlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkoşa.

Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, *39*(2), 141-146.

Min, Y., Sun, T., Niu, Z. ve Liu, F. (2016). Vitamin C and vitamin E supplementation alleviates oxidative stress induced by dexamethasone and improves fertility of breeder roosters. *Animal reproduction science*, *171*, 1-6.

Mishra, A., Anand, M. ve Umesh, S. (2017). Neurobiology of eating disorders-an overview. *Asian Journal of Psychiatry*, *25*, 91-100.

Mitchell, J. E. ve Crow, S. (2006). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current Opinion in Psychiatry*, *19*(4), 438-443.

Navarro-Prado, S., González-Jiménez, E., Perona, J. S., Montero-Alonso, M. A., López-Bueno, M. ve Schmidt-RioValle, J. (2017). Need of İmprovement of Diet and Life Habits Among University Student Regardless of Religion Professed. *Appetite*, *114*, 6-14.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J. ve Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later?. *Journal of the American Dietetic Association*, *106*(4), 559-568.

Nolan, L. J., Halperin, L. B. ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, *54*(2), 314-319.

Nutraceutical and Functional Food Components: Effects of Innovative Processing Techniques. [Elektronik Sürüm]. (2016). Charis Michel Galanakis. [y.y.]: Academic Press. Erişim: 03 Haziran 2017,

https://books.google.com.cy/books/about/Nutraceutical_and_Functional_Food_Compon.html?id=jmeyDAAAQBAJ&redir_esc=y

Oğur, S., Aksoy, A. ve Selen, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışı Bozukluğuna Yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 14-26.

Oğur, S., Aksoy, A. ve Güngör, Ş. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Eğiliminin Belirlenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 93-102.

Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, *32*(3), 61-69.

Oral, N. ve Sahin, N. H. (2008). Yeme Tutum Bozuklugunun Kisilerarasi Semalar, Baglanma, Kisilerarasi Iliski Tarzlari ve Öfke ile Iliskisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *23*(62), 37-48.

Ouwens, M. A., van Strien, T. ve van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, *40*(3), 291-298.

Önay, D. (2010). Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıkları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(14), 127-146.

Öner, N., Vatansever, Ü., Karasalihoğlu, S., Ekuklu, G., Çeltik, C. ve Biner, B. (2006). The prevalence of folic acid deficiency among adolescent girls living in Edirne, Turkey. *Journal of adolescent health*, *38*(5), 599-606.

Özçelik, A. Ö. (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *Gıda/The Journal of Food*, *25*(2), 93-99.

Özdoğan, Y., Özçelik, A. Ö. ve Yardımcı, H. (2012a). Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Karadeniz-Blacksea-Черное море*, (15), 139-149.

Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A. ve Sürücüoğlu, M. S. (2012b). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, *29*, 66-74.

Özgen, L., Kinaci, B. ve Arli, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, *45*(1), 229-247.

Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A. ve Kapsokefalou, M. (2007). Eating Habits of University Students Living at, or Away From Home İn Greece. *Appetite*, *49*(1), 169-176.

Pearson, C. M., Riley, E. N., Davis, H. A. ve Smith, G. T. (2014). Research Review: Two pathways toward impulsive action: an integrative risk model for bulimic behavior in youth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *55*(8), 852-864.

Pekcan G. (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. Bugan, C. Kesici, M. Soylu, E. Erkan ve M. Tanrıkul (Ed.). *T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi A* (s. 30). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Pekcan G. (2012). Beslenme Durumunun Saptanması. Bugan C., Kesici M., Soylu E., Tanrıkul M (Ed). *T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi A* (s. 7-19). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Pengpid, S., ve Peltzer, K. (2014). Prevalence of overweight/obesity and central obesity and its associated factors among a sample of university students in India. *Obesity research & clinical practice*, *8*(6), e558-e570.

Perelló, M. ve Zigman, J. M. (2012). The role of ghrelin in reward-based eating. *Biological psychiatry*, *72*(5), 347-353.

Peschel, S. K., Feeling, N. R., Vögele, C., Kaess, M., Thayer, J. F. ve Koenig, J. (2016). A systematic review on heart rate variability in Bulimia Nervosa. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *63*, 78-97.

Robinson, A. (2013). Integrative response therapy for binge eating disorder. *Cognitive and behavioral practice*, *20*(1), 93-105.

Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., ve diğerleri. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills*, *111*(1), 278-284.

Samur, G. (2008). Vitamin, Mineraller ve Sağlığımız. *TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.* Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Savasir, I. ve Testi, E. N. Y. T. (1989). Anoreksiya Nevroza Belirtileri Indeksi. *Psikoloji Dergisi*, *7*, 19-25.

Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M. ve Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş,* 34(3), 166-172.

Savci, S., Ozturk, M., Arikan, H., Inal, I. D., ve Tokgozoglu, L. (2006). Universite ögrencilerinin fiziksel aktivite duzeyleri. *Turk Kardiyol Dern Ars*, *34*(3), 166-172.

Schnettler, B., Miranda, H., Miranda-Zapata, E., Salinas-Oñate, N., Grunert, K. G., Lobos, G. ve diğerleri (2017). Longitudinal multigroup invariance analysis of the satisfaction with food-related life scale in university students. *Appetite*, *113*, 91-99.

Schnettler, B., Miranda, H., Miranda-Zapata, E., Salinas-Oñate, N., Grunert, K. G., Lobos, G. ve diğerleri (2017). Longitudinal multigroup invariance analysis of the satisfaction with food-related life scale in university students. *Appetite, 113*, 91-99.

Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G. ve Kuğu, N. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *24*(3), 149-57.

Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, *3*(4), 171-8.

Snoek, H. M., Engels, R. C., Van Strien, T. ve Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, *67*, 81-87.

So, W. Y., Swearingin, B., Robbins, J., Lynch, P. ve Ahmedna, M. (2012). Relationships between body mass index and social support, physical activity, and eating habits in African American university students. *Asian nursing research*, *6*(4), 152-157.

Soydemir G. (2017). Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Yeme Tutum ve Davranışları ile Diyet Algılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi. Ankara.

Soyuer, F., Ünalan, D. ve Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(*2)*, 862-72.

Spanos, D. ve Hankey, C. R. (2010). The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *23*(1), 102-107.

Spence, C. (2017). Breakfast: The most important meal of the day?. *International Journal of Gastronomy and Food Science*. 8, 1-7.

Stice, E., South, K. ve Shaw, H. (2012). Future directions in etiologic, prevention, and treatment research for eating disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *41*(6), 845-855.

Şanlier, N., Yabanci, N. ve Alyakut, Ö. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*, *51*(3), 641-645.

Tanrıkul M (Ed.). T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi A (s.7-19). Ankara.
TC. Sağlık Bakanlığı, (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. T C. Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.

Teleman, A. A., Waure, C. D., Soffiani, V., Poscia, A. ve Pietro, M. L. D. (2015). Nutritional habits in Italian university students. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, *51*(2), 99-105.

Treasure, J., Claudino, A.M. ve Zucker, N. (2010). Eating Disorder. *Lancet*,375, 583-93.

Turan, Ş., Poyraz, C. A. ve Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *7*(4), 419-435.

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2015). Ankara: [Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü]

Udo, T., White, M. A., Barnes, R. D., Ivezaj, V., Morgan, P., Masheb, R. M. ve diğerleri (2016). Psychosocial and metabolic function by smoking status in individuals with binge eating disorder and obesity. *Addictive behaviors*, *53*, 46-52.

Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 2, 15-22.

Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *12*(5), 519-528.

van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. ve de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, *58*(1), 277-284.

van Strien, T., Ouwens, M. A., Engel, C. ve de Weerth, C. (2014). Hunger, inhibitory control and distress-induced emotional eating. *Appetite*, *79*, 124-133.

van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M. ve diğerleri (2016). The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite*, *105*, 500-508.

Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, *6*(4), 242-248.

Varlık Özoy, E. (2017). Yeme Bozukluklarında Kişilik Özellikleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research,* 3(1), 255-266.

Volkow, N. D., Wang, G. J. ve Baler, R. D. (2011). Reward, dopamine and the control of food intake: implications for obesity. *Trends in cognitive sciences*, *15*(1), 37-46.

Wagener, A. M. ve Much, K. (2010). Eating disorders as coping mechanisms. *Journal of College Student Psychotherapy*, *24*(3), 203-212.

Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, *52*(2), 355-362.

Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annu. Rev. Nutr.*, *24*, 455-479.

Wilding, J. P. (2011). Pathophysiology and aetiology of obesity. *Medicine*, *39*(1), 6-10.

Yetkin, İ. ve Çimen, A. R. (2010). Obezite ve güncel tedavi yöntemleri. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi (MİSED)*, *24*, 68-77.

Yoshimura, E., Hatamoto, Y., Yonekura, S. ve Tanaka, H. (2017). Skipping breakfast reduces energy intake and physical activity in healthy women who are habitual breakfast eaters: A randomized crossover trial. *Physiology & Behavior*, *174*, 89-94.

Yücecan, S. Hacettepe Üniversitesi. (2008). Optimal Beslenme. Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı.

Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A. ve Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European Eating Disorders Review*, *19*(5), 426-437.

Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P. ve Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *The Lancet Psychiatry*, *2*(12), 1099-1111.

EKLER

EK 1. Anket Formu

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE ÇEŞİTLİ DUYGU VE DURUMLARIN YEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİ VE BKI DURUMLARI İLE İLİŞKİSİ

Anket No: **Tarih:**

Anketör adı-soyadı: Araş. Gör. Dyt.Müjgan Kuşi

Adres: Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Eczacılık Fakültesi binası) KKTC-Lefkoşa

I. GENEL BİLGİLER

1. **Ad-soyad:** ……..
2. **Doğum Tarihi (gün\ay\yıl):** ……..\.....\.....
3. **Doğum yeri:** …….
4. **Cinsiyet:** 1. Erkek 2. Kadın
5. **Medeni durumu:** 1. Evli 2. Bekar
6. **Yaşanılan yer :**

1. Yurtta 2. Evde arkadaşlarıyla 3. Evde tek başına
4. Ailesiyle birlikte 5. Diğer (.....)

7. **Okunulan bölüm:**

1. Beslenme ve Diyetetik 5. Gerontoloji 9. Çocuk Gelişimi
2. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon 6. Ergoterapi 10. Acil Yardım ve Afet Yönetimi
3. Sağlık Yönetimi 7. Ebelik 11. Hemşirelik
4. Dil ve Konuşma Terapisi 8. Odyoloji 12. Diğer (.....)

8. **Sınıf:**

1. 1. Sınıf 2. 2. Sınıf 3. 3. Sınıf 4. 4. Sınıf

9. **Sigara kullanıyor musunuz?**

1. Hayır, hiç içmedim. (11. soruya geçiniz.) 2. İçtim, bıraktım. 3. Evet, halen içiyorum.

10. **Cevabınız "Evet" ise bir günde içtiğiniz miktarı belirtiniz.**

1. 1 - 4 adet 2. 5 - 9 adet 3. 10 - 19 adet 4. ≥ 20 adet

11. Alkol kullanıyor musunuz?

1. Evet 2. Hayır (14. soruya geçiniz.)

12. Cevabınız "Evet" ise bir seferde tükettiğiniz alkol miktarını belirtiniz.

(1 sek = 360 ml bira, 150 ml şarap, 45 ml rakı, viski, cin, vb.)

1. E: ≥ 5 sek, K: ≥ 4 sek 2. E: <5 sek , K: <4 sek

13. Cevabınız "E: <5 sek , K: <4 sek" ise haftada tükettiğiniz alkol miktarını belirtiniz.

1. E:<1-14 sek , K<1-7 sek 2. E: <14-21 sek, K: <7-14 sek

3. E: <21-28 sek, K: <14-21 sek 4. E: <28-35 sek, K: <21-28 sek

5. E: >28 sek, K: >35 sek

II. SAĞLIK BİLGİLERİ

14. Hekim tarafından tanısı konulmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

1. Evet 2. Hayır (19. soruya geçiniz.)

15. Cevabınız "Evet" ise tanısı konmuş hastalık veya hastalıklarınızı belirtiniz.

1. Şişmanlık	7. Kanser	13. Hipotiroidi	19. Çölyak
2. Kalp- damar hast.	8. Anemi (demir/B_{12} yet.)	14. Hipertiroidi	20. Artrit/ gut/romatizmal has.
3. Hipertansiyon	9. Böbrek has.	15. Göz Has.	21. Diğer: (.....)
4. Hiperlipidemi	10. Osteoporoz	16. Akciğer, KOAH vb.	
5. Diyabet	11. Barsak has.	17. Alerji/astım	
6. Ülser/ gastrit/reflü	12. Karaciğer/ safra kesesi has.	18. Nörolojik/ psikiyatrik	

16. Hastalığınız için tıbbi beslenme tedavisi uyguluyor musunuz?

1. Evet 2. Hayır (19. soruya geçiniz.)

17. Cevabınız "Evet" ise hastalığınız için uyguladığınız tıbbi beslenme tedavisini belirtiniz.

1. Zayıflama diyeti
2. Düşük yağ ve kolesterol
3. Düşük yağ, kolesterol ve tuzsuz
4. Tuzsuz- sodyum kısıtlı
5. Diyabetik diyet
6. Düşük posalı diyet
7. Yüksek posalı diyet
8. Pürinden kısıtlı diyet
9. Proteinden kısıtlı diyet
10. Diğer: (……)

18. Uyguladığınız tıbbi beslenme tedavisini kimden aldınız ?

1. Diyetisyen
2. Doktor
3. Arkadaşlar
4. Dergi/gazete
5. Radyo/ TV
6. İnternet
7. Spor Eğitmeni
8. Kendi kendine
9. Diğer: (…….)

III. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

19. Vücut ağırlığı (Kg) : ……..

20. Boy uzunluğu (cm) : …….

21. BKİ (kg\m²) : …….....

22. Bel çevresi (cm) : ……..

23. Kalça çevresi (cm): ……...

24. Bel/Kalça oranı (cm): ……

IV. BESİN DESTEĞİ

25. Son 1 ay içerisinde herhangi bir vitamin – mineral, omega 3 veya bitkisel destek kullandınız mı?

1. Evet 2. Hayır (29. soruya geçiniz.)

26. Cevabınız "Evet" ise kullandığınız desteğin adını belirtiniz.

1. Kullanılan vitamin – mineral veya bitkisel desteğin adı:
(……)

2. Bilmiyorum.

27. Cevabınız "Evet" ise kullandığınız desteğin kullanım sıklığınızı belirtiniz.

1. Her gün 2. Haftada 1-2 kez 3. Haftada 3-4 kez 4. Haftada 5-6 kez

28. Cevabınız "Evet" ise kullandığınız desteği kimin önerisi tarafından kullandığınızı belirtiniz.

1. Doktor
2. Diyetisyen
3. Eczacı
4. Dergi/ gazete
5. Radyo /Tv
6. Kendi kendime
7. Diğer (……...…)

V. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

29. Günde kaç öğün tüketirsiniz? …… Ana …….. Ara

30. Öğün atlıyorsanız genelde hangisini atlıyorsunuz?

1. Kahvaltı 2. Öğle 3. Akşam

31. Öğün atlama nedeniniz nedir?

1. Maddi sıkıntı 2. Zaman yetersizliği 3. Diyet yapmak

4. Zayıflamak 5. Alışkanlığım değil 6. Diğer
(…….....……)

32. Öğün atladığınızda ne hissedersiniz?

1. Halsizlik 2. Baş dönmesi 3. Acıkma 4. Diğer (..……...….)

33. Aşağıdaki yemek yeme şekillerinden sizin için en uygunu hangisidir?

1. Hızlı yemek 2. Normal hızda yemek 3. Yavaş yemek 4. Diğer (……...…..)

34. Ev dışında yemek yer misiniz?

1. Evet 2. Hayır (37. soruya geçiniz.)

35. Cevabınız "Evet" ise genellikle ne zaman ve hangi öğünde dışarıda yemek yersiniz?

1. Hafta içi (sabah / öğlen / akşam) 2. Hafta Sonu (sabah / öğlen / akşam)

36. Cevabınız "Evet" ise hangi sıklıkta dışarıda yemek yersiniz?

1. Her gün 2. Haftada 1 – 2 kez 3. Haftada 3 – 4 kez 4. Haftada 5 – 6 kez

37. Yemeklerinize kullandığınız tuzun türü nedir?

1. İyotlu tuz 2. İyotsuz tuz 3. Kaya Tuzu 4. Diğer (……....)

38. Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme alışkanlığınız var mıdır?

1. Evet 2. Hayır

39. Çay içer misiniz?

1. Evet 2. Hayır (41. soruya geçiniz.)

40. Cevabınız "Evet" ise 1 bardak çay için …….. Çay kaşığı şeker

41. Kahve içer misiniz?

1. Evet 2. Hayır (43. soruya geçiniz.)

42. Cevabınız "Evet" ise 1 fincan kahve için …… Çay kaşığı şeker

43. Günde kaç bardak su tüketiyorsunuz? …….. Su bardağı

VI. AĞIRLIK DENETİMİ

44. Vücut ağırlığınızla ilgili bir şikayetiniz var mı?

1. Evet 2. Hayır (46. soruya geçiniz.)

45. Cevabınız "Evet" ise neden?

1. Kıyafetlerim bana olmuyor

2. Güzel görünmüyorum

3. Kiloluyum ve bu sağlığıma zararlı

4. Diğer(.....)

46. Kilo vermek için daha önce bir yönteme başvurdunuz mu?

1. Evet 2. Hayır (49. soruya geçiniz.)

47. Cevabınız "Evet" ise aşağıdakilerden hangisini uyguladınız?

1.Diyetisyene gitmek

2. Zayıflama çayları

3. Diüretik ilaçlar

4. Popüler diyetler

5. Diğer (.....)

48. Bu yollar hakkında nerden bilgi edindiniz?

1. TV programları

2. Diyetisyen

3. Arkadaşım

4. Doktor

5. Diğer (……..)

49. Kilonuzu korumak için dikkat eder misiniz?

1. Evet 2. Hayır

50. Cevabınız "Evet" ise bunun için nelere dikkat edersiniz?

1. Yağlı besinleri tercih etmiyorum

2. Şekerli besinlerden uzak duruyorum

3. Ekmek, makarna, pilav vb. besinleri tüketmemeye çalışıyorum

4. Spor yapıyorum

5. Öğünlerimi atlıyorum

6. Diğer (……

VII. FİZİKSEL AKTİVİTE İNDEKSİ

1. Son 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

1. Haftada ..... gün

2. Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım (cevabınız hayır ise 3. Soruya geçiniz)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

1. Günde ..... saat
2. Günde ..... dakika
3. Bilmiyorum emin değilim

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, veya tenis oyunu gibi orta dereceli aktivitelerden yaptınız? (yürüme hariç)

1. Haftada ..... gün
2. Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım (cevabınız hayır ise 5. soruya geçiniz)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

1. Günde ..... saat
2. Günde ..... dakika
3. Bilmiyorum emin değilim

5. Geçen 7 gün içerisinde bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

1. Haftada ..... gün
2. Yürümedim (cevabınız hayır ise 7. soruya geçiniz)

Not: bir iş yerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

1. Günde..... saat
2. Günde..... dakika
3. Bilmiyorum /emin değilim

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

1. Günde..... saat
2. Günde..... dakika
3. Bilmiyorum/ emin değilim

Not: işte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

VIII. YEME TUTUM TESTİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine **X** işareti koyunuz.

		Daima	**Çok sık**	**Sık sık**	**Bazen**	**Nadiren**	**Hiçbir zaman**
1.	**Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.**						
2.	**Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.**						
3.	**Yemekten önce sıkıntılı olurum.**						
4.	**Şişmanlamaktan ödüm kopar.**						
5.	**Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.**						
6.	**Aklım fikrim yemektedir.**						
7.	**Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.**						
8.	**Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.**						
9.	**Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.**						
10.	**Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.**						
11.	**Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.**						
12.	**Ailem fazla yememi bekler.**						
13.	**Yemek yedikten sonra kusarım.**						
14.	**Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk**						

	duyarım.						
15.	**Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.**						
16.	**Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.**						
17.	**Günde birkaç kere tartılırım.**						
18.	**Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.**						
19.	**Et yemekten hoşlanırım.**						
20.	**Sabahları erken uyanırım.**						
21.	**Günlerce aynı yemeği yerim.**						
22.	**Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.**						
23.	**Adetlerim düzenlidir. (Yalnızca kızlar cevaplandıracak)**						
24.	**Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.**						
25.	**Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.**						
26.	**Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.**						
27.	**Lokantada yemek yemeyi severim.**						
28.	**Müshil kullanırım.**						
29.	**Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.**						
30.	**Diyet (perhiz) yemekleri yerim.**						
31.	**Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.**						
32.	**Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.**						
33.	**Yemek konusunda başkalarının bana**						

	baskı yaptığını düşünürüm						
34.	**Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.**						
35.	**Kabızlıktan yakınırım.**						
36.	**Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.**						
37.	**Diyet (perhiz) yaparım.**						
38.	**Midemin boş olmasından hoşlanırım.**						
39.	**Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.**						
40.	**Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.**						

IX. Duygusal İştah Anketi

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'u işaretleyiniz.

Aşağıdakiler sizin **DUYGULARINIZI** ifade ediyor											
Normal ile kıyaslandığında yemek yemeniz: Daha Az Aynı Daha Fazla											
SİZ:											
Üzgün (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Sıkılmış (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Güvenli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kızgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Kaygılı (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Mutlu (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yılgın (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yorgun (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Karamsar (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Korkmuş (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Rahat (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Neşeli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Yalnız (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hevesli (olduğunuzda)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

Aşağıdakiler sizin **ŞARTLARI** ifade ediyor											
Normal ile kıyaslandığında yemek yemeniz: Daha Az Aynı Daha Fazla											
SİZ:											
Baskı altında iken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Hararetli bir tartışmadan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Aşık olduğunuzda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Bir ilişkiyi bitirdikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB
Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

İyi haberler aldıktan sonra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UD	CB

X. BESİN TÜKETİM KAYDI

ÖĞÜNLER	YEMEK \ BESİN ADI VEYA İÇİNDEKİLER	NET MİKTAR
SABAH Saat: Nerede: Kiminle:		
KUŞLUK Saat: Nerede: Kiminle:		
ÖĞLE Saat: Nerede: Kiminle:		
İKİNDİ Saat: Nerede: Kiminle:		
AKŞAM Saat: Nerede: Kiminle:		
GECE Saat: Nerede: Kiminle:		