



Examination of nutrition habits of high school students 14-18 age

14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi

Mutlu Ildız¹
Özcan Saygın²
Recep Özmerdivenli³

Abstract

The aim of the study is to examine eating habits of high school students ages 14-18. A total of 610 (313 girls, 297 boys) volunteer students who is attending in high schools in Denizli, participated in the study. Eating habits were determined by dietary questionnaire which consisting of 10 questions. Statistical calculations were performed with SPSS. To find differences by gender chi-square test were applied. In the event of P values less than 0.05 between-group differences and relationships between variables were considered significant.

It was found that $p < 0.01$ level of significant difference between the boys and girls given responses to "Do you always eat your breakfast?". In the other age groups there was no significant difference. 66.0% of male high school students and 64.9% of the female high school students who participated to survey stated that they hadn't skipped their lunch with always having their lunch. Whereas at the dinner as a very large majority like 93.3% of boys and 86.6% girls stated that they had

Özet

Bu çalışma, 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya Denizli ili merkez liselerde öğrenim gören 313 kız, 297 erkek olmak üzere toplam 610 gönüllü öğrenci katılmıştır. Çalışmanın yöntemsel modeli tarama yöntemi olup, katılımcılara beslenme alışkanlıklarını öğrenebilmek için 10 sorudan oluşan beslenme anketi uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalar SPSS programında yapılmıştır. Cinsiyetlere göre farkı bulmak için ki kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda gruplar arası fark ve değişkenler arası ilişki anlamlı kabul edilmiştir.

Erkek ve kız lise öğrencilerinin sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Diğer yaş gruplarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan erkek lise öğrencilerinin %66.0'sı, kızların ise %64.9'u öğle yemeklerini her zaman yiyerek öğle öğününü atlamadıklarını belirtmişlerdir. Akşam öğününde ise erkeklerde %93.3, kızlarda ise %86.6 gibi çok büyük bir

¹Beden Eğitimi Öğretmeni, Milli Eğitim Bakanlığı, Denizli, mutluizmir35@hotmail.com

²Doç.Dr. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozsaygin@hotmail.com

³Doç.Dr. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD, rozmerdivenli@hotmail.com

always consumed their meals regularly.

As a result, it can be say that breakfast is the meal that mostly skipped by adolescent students at the age 14-18 and they haven't regular eating habit and depending on gender there are some changes in eating habits.

Key Words: Adolescent, Student, Nutrition.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

çoğunluk her zaman öğünü düzenli olarak tükettiklerini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, 14-18 yaş adölesan öğrencilerin en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu, beslenme alışkanlıklarının düzenli olmadığı, cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana geldiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Adölesan, Öğrenci, Beslenme.

Giriş

Beslenme, hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi, kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (Güneş, 2005). Beslenme, dışarıdan alıp tükettiğimiz yiyeceklerin ve bu besin öğelerini vücudumuzun nasıl tükettiğinin uyumlu bir çalışmasıdır. Beslenme, hastalıkları kesin bir şekilde ya da mucizevi olarak önleme ile ilgili değildir. İyi beslenme, tüm aktiviteler ve duygularla iyi bir sağlığın oluşması için katkıda bulunabileceği anlamına gelebilir, ancak beslenmenin sağlık durumumuzu etkileyen birçok faktörden yalnızca biri olduğu da unutulmamalıdır (Calloway ve Carpenter, 1981). Diğer bir tanımla, beslenme, sağlığı korumak, daha iyi duruma getirmek, gelişim sağlamak ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak adlandırılır (Baysal, 2007).

Bireyin ve toplumun hayatına sağlıklı olarak devam etmesi ve ekonomik anlamda gelişmesi onu meydana getiren bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığın temelinde ise yeterli ve dengeli beslenme yatmaktadır. Vücudun ihtiyacı kadar enerji, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri sağlayacak miktarda besinlerin alınmasına yeterli ve dengeli beslenme adı verilir. Yeterli ve dengeli beslenmeye sağlıklı beslenme adı da verilmektedir. Bu doğrultuda yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesinin amaçlanması gerekmektedir. Diğer taraftan, yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun büyüme, gelişme ve normal olarak çalışma düzeninde aksaklıklara sebep olacağından yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir (Ersoy, 2004; Pekcan, 2008). Fiziksel aktivitenin azalması ve daha sedanter bir yaşamın sürdürülmesi, bunun yanında ayaküstü beslenme alışkanlıklarındaki artış ve yaygınlaşma, dengesiz beslenmenin en önemli sonuçlarından biri olan obezitenin temelinde yatan sebepler arasında yer almaktadır (İlgaz, 2001).

Sağlıklı bir günlük menü oluşturmak için gün boyunca farklı besin öğelerinden değişik yiyecekler tercih edilmelidir. Bazı Uzak Doğu kökenli beslenme akımlarında günde en az 15 çeşit besinin tüketilmesi gerekliliği özellikle belirtilmektedir. Menüde, makro elementler ve mikro elementlerin günlük ihtiyaç kadar alınabilmesi önemlidir (Pehlivan, 2006). Bireylerin yeterince beslenmiş olabilmeleri için, nitelikli ve kaliteli gıdalar tüketmeye ihtiyaçları vardır. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek adına iyi bir diyet oluşturabilmeyi anlayabilmeleri ve iyi bir menü seçimi yapabilme açısından beslenme hakkında iyi bir beceri ve motivasyona da sahip olmalıdırlar (Wijesinha-Bettoni ve ark., 2014). Bu bağlamda bu çalışma, 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Çalışmada tarama yöntemsel modeli uygulanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Denizli ili 14-18 yaş lise öğrencileri, örneklemini ise Denizli ili Anafartalar Lisesi, Anafartalar Ticaret Meslek Lisesi, Hilmi Özcan Anadolu Lisesi, Nevzat Karalp Anadolu Lisesi, Atatürk Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya Denizli ili merkez liselerde öğrenim gören 297 erkek, 313 kadın olmak üzere toplam 610 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrenciler uygulanacak anketler ve aktivite günlükleri öncesi bilgilendirilmiş ve Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılara beslenme alışkanlıklarını öğrenebilmek için Demir (2006) tarafından hazırlanmış 10 sorudan oluşan beslenme anketi uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalar SPSS programında yapılmıştır. Cinsiyetlere göre farkı bulmak için ki kare testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda gruplar arası fark ve değişkenler arası ilişki anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Ana öğünlerinizi her zaman yer misiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Öğün	Cinsiyet		Her zaman	Haftada 3-4	Hiç	Toplam	Ki-kare	p
Sabah	Erkek	f	190	96	11	297	1.618	0.002**
		%	64.0	32.3	3.7	100.0		
	Kadın	f	166	116	31	313		
		%	53.0	37.1	9.9	100.0		
Öğle	Erkek	f	196	86	15	297	1.758	0.415
		%	66.0	29.0	5.1	100.0		
	Kadın	f	203	100	10	313		
		%	64.9	31.9	3.2	100.0		
Akşam	Erkek	f	277	20		297	9.239	0.010*
		%	93.3	6.7		100.0		
	Kadın	f	271	38	4	313		
		%	86.6	12.1	1.3	100.0		

*p<0.05 **p<0.01

Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %64.0'ü kızların %53.0'ü her zaman, erkeklerin %32.3'ü kızların %37.1'i haftada 3-4, erkeklerin %3.7'si kızların 9.9'u hiç yemem cevabını vermiştir. Erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. 14-18 yaş erkeklerin %66.0'sı kızların %64.9'u her zaman öğle öğünlerini zamanında aldıklarını belirtirken, erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). 14-18 yaş erkek ve kız öğrencilerin akşam öğünlerini her zaman alma durumları arasında da $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 2: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?						Toplam	Ki-kare	p
	Vakit olmuyor	Evde hazırlanmıyor	Okulda imkanım yok	Canım istemiyor	Diğer				
Erkek	f	66	6	9	80	16	177	15.750	0.003**
	%	37.3	3.4	5.1	45.2	9.0	100.0		
Kadın	f	112	11	15	215	34	387	15.750	0.003**
	%	28.9	2.8	3.9	55.6	8.8	100.0		

** $p < 0.01$

Öğün atlıyorsanız sebebi nedir sorusuna 14-18 yaş erkek öğrencilerin %45.2'si, kız öğrencilerin ise %55.6'sı “Canım istemiyor” cevabını verirken, cinsiyete göre verilen cevaplar arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Öğün	Cinsiyet	Her zaman	Haftada 3-4	Hiç	Toplam	Ki-kare	p	
Sabah	Erkek	f	222	55	20	297	1.137	0.566
		%	74.7	18.5	6.7	100.0		
	Kadın	f	222	66	25	313		
		%	70.9	21.1	8.0	100.0		
Öğle	Erkek	f	64	197	36	297	2.218	0.330
		%	21.5	66.3	12.1	100.0		
	Kadın	f	75	211	27	313		
		%	24.0	67.4	8.6	100.0		
Akşam	Erkek	f	277	4	16	297	3.289	0.193
		%	93.3	1.3	5.4	100.0		
	Kadın	f	302	2	9	313		
		%	96.5	0.6	2.9	100.0		

14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplar arasında herhangi anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?			Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam		
Erkek	f	45	252	6.233	0.013*
	%	15.2	84.8		
Kadın	f	27	286		
	%	8.6	91.4		

*p<0.05

Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi? sorusuna 14-18 yaş erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında p<0.05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 5: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?			Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam		
Erkek	f	93	204	3.762	0.052
	%	31.3	68.7		
Kadın	f	76	237		
	%	24.3	75.7		

**p<0.01

Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz? sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %31.3’ü kızların %24.3’ü evet, erkeklerin %68.7’si kızların %75.7’si hayır cevabını vermiştir. Cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 6: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz?			Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam		
Erkek	f	248	49	0.526	0.468
	%	83.5	16.5		
Kadın	f	268	45		
	%	85.6	14.4		

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz? sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %83.5’i kızların %85.6’sı evet, erkeklerin %16.5’i kızların %14.4’ü hayır cevabını vermiştir. Erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 7: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor?					Ki-kare	p
	Sabah	Öğle	Akşam	Gece	Toplam		
Erkek	f	30	177	39	4	250	0.758
	%	12.0	70.8	15.6	1.6	100.0	
Kadın	f	38	191	37	4	270	0.859
	%	14.1	70.7	13.7	1.5	100.0	

Atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor? sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %12.0'si kızların %14.1'i sabah, erkeklerin %70.8'i kızların %70.7'si öğle, erkeklerin %15.6'sı kızların %13.7'si akşam, erkeklerin %1.6'sı kızların %1.5'i gece cevabını vermiştir. Erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?			Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam		
Erkek	f	81	216	297	10.926
	%	27.3	72.7	100.0	
Kadın	f	125	188	313	0.001**
	%	39.9	60.1	100.0	

** $p < 0,01$

14-18 yaş erkek öğrencilerin %72.7'si, kadın adölesanların %60.1'i hayır cevabını verirken, TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 9: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz?			Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam		
Erkek	f	92	205	297	4.623
	%	31.0	69.0	100.0	
Kadın	f	123	190	313	0.032*
	%	39.3	60.7	100.0	

* $p < 0,05$

Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz? sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %31.0'i kızların %39.3'ü evet, erkeklerin %69.0'u kızların %60.7'si hayır cevabını vermiştir. Erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark saptanmıştır.

Tablo 10: 14-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre “Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar

Cinsiyet	Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?				Ki-kare	p
	Evet	Hayır	Toplam			
Erkek	f	182	115	297	3.311	0.069
	%	61.3	38.7	100.0		
Kadın	f	169	144	313	3.311	0.069
	%	54.0	46.0	100.0		

**p<0.01

Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz? sorusuna 14-18 yaş erkeklerin %61.3'ü kızların %54.0'ü evet, erkeklerin %38.7'si kızların %46.0'sı hayır cevabını vermiştir. Erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında ise herhangi anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencileri “Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz?” sorusunu cevapladıklarında; erkek ve kızların sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında p<0,01 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek lise öğrencilerinin %66.0'sı, kızların ise %64.9'u öğle yemeklerini her zaman yiyerek öğle öğününü atlamadıklarını belirtmişlerdir. Akşam öğününde ise erkeklerde %93.3, kızlarda ise %86.6 gibi çok büyük bir çoğunluk her zaman öğünü düzenli olarak tükettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, öğün atlıyorsanız sebebi nedir? sorusuna erkeklerin %45.2'si, kızların %55.6'sı “canım istemiyor” cavabını verirken, bu cevaplar p<0,01 düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmıştır. Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında ise p<0,05 düzeyinde anlamlı fark saptanmıştır. Erkek lise öğrencilerinin %84.8'inin, kızların ise %91.4'ünün evlerinde sevmedikleri yemeğin pişmediği belirlenmiştir. 14-18 yaş erkek lise öğrencilerinin %61.3'ünün, kızların ise %54.0'ünün şu anda buldukları vücut ağırlığından memnun oldukları tespit edilmiştir.

Hatalı ya da yanlış olan beslenme alışkanlıkları, bireylerde ve özellikle gelişme dönemindeki çocuklarda çeşitli bozukluklara yol açabilmektedir. Vücutta az miktarda bulunmasına rağmen biyolojik fonksiyonlar için gerekli olan eser elementlerin alımında rol oynayan en önemli faktör beslenme alışkanlıklarıdır (Şirinoğlu, 2008). Türkmen (1996) tarafından Ostim Çıracılık Eğitim Merkezi'ne devam eden 13-17 yaş grubu çocukların beslenme durumları üzerine yapılan araştırmada, çırakların %76.0'sının günde üç, %13'ünün iki, %10.0'unun dört öğün yemek yediği, %74.0'ünün öğün atlamadığı, %50.0'sinin canı istemediği için, %23.0'ünün zaman yetmezliği nedeniyle öğün atladığı belirlenmiştir. Daşbaşı (2003) tarafından yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin %69.7'sinin, kızların %61.9'unun düzenli yemek yedikleri saptanmıştır.

Unutmazduman'ın (2011) çalışmasına göre, en çok atlanan ana öğün %22,5 ile sabah kahvaltısı olarak tespit edilmiştir. Ana öğünlerden akşam yemeği hiçbir birey tarafından atlamamaktadır. Bu araştırmada öğün atlama nedeni olarak, bireylerin %61,3'ü alışkanlık, %32,3'ü zamansızlık, %3,2'si kilo vermek için, %3,2'i acıkmadığım için yanıtını vermiştir. Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) çalışmada öğrencilerinin öğrencilerin %83,2'sinin öğün atladıkları, Saygın, Göral ve Gelen'in (2009) yaptığı çalışmada da, öğün atladığını belirten bireylerin en çok atladıkları öğün kahvaltı olarak tespit edilmiştir. Parlak'ın (2009) çalışmasında öğün atlayan bireylerin %30,8'i alışkanlığı olmadığından, %61,5'i yeterli zaman olmadığından, %7,7'si aç hissetmediğinden dolayı öğün atladıklarını belirtirlerken, Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada öğün atlama nedeni olarak %46,6'sının zaman, %26,4'ünün de iştahsızlık nedeni ile öğün atladıkları belirlenmiştir. Akıl'ın (2007) çalışmasında ise bireylerin %52,4'ü fırsat bulamadığından, %25,7'si canı istemediğinden ve %10,5'i de zayıflamak için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Özdoğan, Yardımcı ve Özçelik'in (2012) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını araştırdıkları çalışmalarında, araştırmaya katılan öğrencilerin %52,6'sı günde üç, %41,2'si iki, %6,2'si bir ana öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %79,1'lik kısmı da ara öğün tüketmektedirler. Her üç ana öğünde de zayıflamak için öğün atlayan kız öğrencilerin oranının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Demirezen ve Coşansu'nun (2005) adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları araştırmada, kız ve erkek adölesan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları yönünden risk taşıdığı ve riskli davranışların erkek öğrencilerde daha fazla olduğunu saptamışlardır. Buradan hareketle, araştırma bulgularının adölesan bireylerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinin önemli olduğu ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik okul temelli sağlık eğitim programlarına ihtiyaç olduğu sonucuna varmışlardır. Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer (2009) gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kız öğrencilerin beslenme alışkanlığı, davranışı ve beslenme bilgi puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sezek, Kaya ve Doğan'ın (2008) yaptıkları çalışmada da, erkek ve kız öğrencilerin genel beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, çalışma bulgularından hareketle, 14-18 yaş adölesan öğrencilerin en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu, beslenme alışkanlıklarının düzenli olmadığı, cinsiyete bağlı beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana geldiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Akıl, C. (2007). Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Baysal, A. (2007). Beslenme, Hatiboğlu Yayınevi, 11. Basım, Ankara.
- Calloway, D.H., Carpenter, K.O. (1981). *Nutrition and Health*. Saunders College Publishing.
- Daşbaşı, M. (2003). *İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duydukları Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı.
- Demir, B.D. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demirezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8): 174-178.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ilgaz, Ş. (2001). *Obesite ve Tedavisi*. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö. (2012). Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Karadeniz (Black Sea-Чepноe Mope)*, 4(15): 139-149.
- Parlak, E. (2009). *Bayan Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi*. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Pehlivan, A. (2006). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2):177-196.
- Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences*, Sayı: 10: 117-134.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2): 333-352.
- Şirinoğlu, V. (2008). *10-14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Türkmen, A.E. (1996). *Ostım Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Durumları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İşçi Sağlığı İş Güvenliği Anabilim Dalı.
- Unutmazduman, E. (2011). *10-18 Yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Bazı Parametrelerin Saptanması*. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Wijesinha-Bettoni, R., Jeong, K.Y., Sherman, J., Cham, B., Jennings, A., Alvarez, C., and Muehlhoff, E. (2014). Undergraduate Module on Nutrition Education and Communication for Africa: Profiles of Potential Students. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 14(3): 8920-8940.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., Poyraz, A. (2011). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler*, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1): 1375-1391.

Extended English Abstract

Nutrition is using of taking adequate and balanced nutrients into the body for the survival of living being, growing, development, reproduction and maintaining their health, doing essential act and work (Güneş, 2005). Nutrition is the study of the food we eat and how our bodies use that food. Nutrition is not about miracle cures or sure-fire prevention of illness. Good nutrition can be expected to contribute to good health, with all the activities and feelings that implies, but it should be remembered that nutrition is only one of the many factors that influence our health status (Calloway ve Carpenter, 1981). Nutrition is a behaviour which should be done in a conscious way to protect health, cure, develop and take balanced and adequate amount of nutrients that the body needs and take them at the appropriate time to improve the life standard (Baysal, 2007).

Adequate and balanced nutrition is taking enough foods which provide energy, protein, carbohydrate, vitamins and minerals as the body's requirement. In insufficient and unbalanced nutrition situation there will be breakdowns in growing, improving of body and normal working, it should be paid attention to balanced and adequate nutrition (Ersoy, 2004). The spread of fast-food habit and decrease the physical activity which maintains a sedentary life are among the underlying causes of especially the increase in the prevalence of obesity which is the most important result of malnutrition (Ilgaz, 2001).

To be adequately well fed, individuals need to have access to sufficient and good vintage food. They also need to have an understanding of what constitutes a good diet for wellness, and have the skills and motivation to make good food choices. (Wijesinha-Bettoni et al., 2014). In this context, this study was conducted to investigate the dietary habits of high school students ages 14-18.

In this study, methodical scanning model was applied. The population of this study consisted of province of Denizli, high school students aged 14-18 and the sample consisted of Denizli province, Students' of Anafartalar High School, Anafartalar Trade Vocational High school, Hilmi Özcan Anatolian High School, Nevzat Karalp Anatolian High school, Atatürk Industrial vocational high school. to this study, 297 men and 313 women in a total 610 volunteer students who study in the central high school of Denizli participated. Students were informed before surveys to be applied and activity logs and required permissions were obtained from Denizli provincial directorate for national education. To learn the eating habits Nutrition survey had implemented consisting of 10 questions prepared by Demir (2006) to participants. Statistical calculations were performed with SPSS. To find differences by gender Chi-Square test were applied. In the event of P values less than 0.05 between-group differences and relationships between variables were considered significant.

It was found that $p < 0.01$ level of significant difference between the boys and girls given responses to "Do you always eat your breakfast?". In the other age groups there was no significant difference. 66.0% of male high school students and 64.9% of the female high school students who participated to survey stated that they hadn't skipped their lunch with always having their lunch. Whereas at the dinner as a very large majority like 93.3% of boys and 86.6% girls stated that they had always consumed their meals regularly.

In research on nutritional status of children in age group of 13-17 continuing Ostim apprentice Training Center, Turkmen (1996) determined that 76.0% of apprentices had eaten three time a day and 13% of them had eaten two time, 10.0% of them had eaten four time a day; 74.0% of them hadn't skipped repast; 50.0% of them had missed repast because they hadn't wanted to eat, 23.0% of them had missed repast due to lack of time; 66.7% of the age group of 13-14 and 77.2% of the age group of 15-17 had been smoking, 95.2% of them hadn't been consuming alcoholic beverages. In other study (Dasbasi, 2013) it was determined that 69.7% of male students and 61.9% of female students had been eating regularly. To the question of "If you are skipping repast what is it's reason?" High school students who participated to survey- 45.2% of boys and 55.6% of girls gave the answer "I don't feel like eating." and these answers

revealed at the level of $p < 0.01$ significant differences. Between the answers of “Do you consume foods or drinks which you see and affected from ads?” it was revealed at the level of $p < 0,05$ significant differences. It had determined that at home of 84.8% of male high school students and 91.4% of female high school students foods which were disliked by them hadn't cooked. It was determined that in the group of 14-18 aged high school students 61.3% of boys and 54.0% of girls had been satisfied with their current body weight. According to the study of Unutmazduman (2011) most skipped main meal was determined as breakfast with 22.5%. Dinner which belongs to main mail was dismissed by any individual. In this study 61.3% of individuals said it was habit, 32.3% of them said timelessness, 3.2% of them said to lose weight, 3.2% of them said they didn't get hungry for the reason of skipping repast.

As a result, it can be say that breakfast is the meal that mostly skipped by adolescent students at the age 14-18 and they haven't regular eating habit and depending on gender there are some changes in eating habits.