

# 11. ULUSLARARASI KADIN ÇOCUK SAĞLIĞI VE EĞİTİMİ KONGRESİ

## 11<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONGRESS ON WOMAN AND CHILD HEALTH AND EDUCATION

### EDİTÖRLER

Prof. Dr. Ümran SEVİL  
Prof. Dr. Gülsen DEMİR  
Dr. Öğr. Üye. Ayça GÜRKAN

# 25-26 MART 2023

[www.kadincocuksagligiveegitimkongresi.org](http://www.kadincocuksagligiveegitimkongresi.org)



## 11-14 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARIN BESLENME DURUMLARININ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

*Büşra KOÇAK<sup>1</sup>, Hatice Kübra ARAS<sup>2</sup>, Berrak BAŞTÜRK<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Serbest Araştırmacı, İstanbul / Türkiye*

*<sup>2</sup>Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya / Türkiye*

*<sup>3</sup>Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye*

**Öz:** Yeterli ve sağlıklı bir diyet, bireyin enerji gereksinimini ve ihtiyacı olan tüm besin maddelerini karşılamalıdır. Enerji ihtiyacı; vücut kompozisyonunun ve uzun vadeli sağlığın korunması için gerekli enerji harcamalarını dengelemek amacıyla gereken gıda enerjisi miktarıdır. Güvenli ve sağlıklı bir diyet, optimal sağlık durumuna katkıda bulunur ve her türlü yetersiz beslenmeye karşı korumaktadır. Bu araştırmada, okul çağı dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıkları, besin seçimleri, beslenme yetersizlikleri ve antropometrik ölçümlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma; İstanbul ilinde bulunan bir devlet okulunda öğrenim gören 11-14 yaş aralığındaki 100 öğrenci ile Mart- Haziran 2022 tarih aralığında yürütülmüştür. Veri toplama aşamasında; öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıklarını içeren “Kişisel Bilgi Formu” ve “Besin Tüketim Sıklığı Formu” araştırmacı tarafından öğrencilere araştırmanın amacı açıklandıktan sonra yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %55’i kadın, %45’i erkek öğrencidir. Öğrencilerin %29’u 6.sınıf, %27’si 7. Sınıf ve %44’ü 8. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerden %21’i normal kilolu, %5’i fazla kilolu ve kız öğrencilerden %42’si normal kilolu, %4’ü fazla kilolu olarak saptanmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çocukların erken yaşlarda kazandığı beslenme alışkanlıkları, hayatlarının daha sonraki dönemlerini de etkilemekte ve ileri dönemlerde beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların önlenmesinde temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme çocukların yaşamlarının ilk dönemlerinden itibaren uygulanmalıdır. Çocukların gün içerisinde yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için multidisipliner bir yaklaşımla değerlendirilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Çocuk, Sağlık, Sağlık Sorunları

### GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

İnsan sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biri beslenmedir (Özgenel & Özden, 2019). Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme, hayati fonksiyonların devamlılığı ve işlevlerin en iyi şekilde yapılabilmesi için gereken besin türlerinin uygun miktarlarda, besin değerlerini kaybetmeden, sağlığa kötü bir etkisi olmaksızın, en ekonomik şekilde alınması ve vücut içerisinde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alınması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından önemlidir. Bu öğelerden herhangi birinin eksik ya da olması gerekenden fazla olarak vücuda alınmasının büyüme gelişmeyi engellediği ve sağlığı bozduğu kanıtlanmıştır (Ermiş, 2015). Büyüme doğumdan ölüme kadar olan süreç içerisindeki tüm yenilikleri ve değişimleri kapsamaktadır. Beden ölçüleri ve ağırlıktaki artış büyümenin en önemli göstergesidir. Gelişim ise, organizmada gözlenen işlevsel değişiklikler olarak ifade edilmektedir (Hekim, 2016). Çocukların sağlıklı yetişkinler olabilmeleri için anne karnından itibaren sağlıklı bir ortamda büyümeleri oldukça önemlidir (Aktaç, 2016).

Çocukların besin gereksinimleri, yetişkinlerin besin gereksinimlerinden daha farklıdır. Öncelikle enerji gereksinimleri beden ölçüsü birimi başına yetişkinlere göre daha fazladır. Büyüme ve gelişimin devamlılığının sağlanabilmesi ve yeni dokuların yapımının sağlıklı olarak devam edebilmesi için enerji, protein, mineral ve vitaminlere olan gereksinimleri fazlalaşmaktadır. Yeterli ve dengeli bir şekilde bes-

## TAM METİN SUNUMLAR

lenen okul çağı dönemi çocuğu beslenme programında toplam alınması gereken enerjinin; %50-60'ı karbonhidratlardan (CHO), %10-20'si proteinden ve %25-35'i sağlıklı yağlardan elde edilmelidir (İşgüzar, 2012). Okul çağındaki çocuklar, günlük olarak yaklaşık 1800-2200 kilokalori enerjiye ihtiyaç duymaktadırlar. Gereksinimden fazla kalorienin alımı ilk olarak kilo artışına daha sonra da obezitenin oluşumuna sebep olmaktadır. Bu dönem içerisindeki çocuklar için ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanması kadar, bu enerji kaynaklarının kalitesi de oldukça önemlidir (Filiz, 2015). Çocuklarda en fazla görülen beslenme problemlerinden birinin enerji ve yağ alımının fazla olması ve bununla beraber besin öğelerinin (özellikle kalsiyum ve demir) yetersiz alınması olduğu bilinmektedir. Okul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının; ileri yaşlardaki kalp damar hastalıkları, osteoporoz gibi bazı kronik hastalıklarla ilişkili olması ve bu hastalıkların yetişkinlik dönemindeki genel sağlık durumunu etkilemesi, okul dönemi çağındaki çocukların beslenmesinin önem derecesini daha da artırmaktadır. Bu süreçte edinilen beslenme alışkanlıkları bireyin yetişkin dönemini etkileyeceğinden, çocukların genel beslenme durumları değerlendirilip takip edilmeli, çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edindirilmelidir.

Vücut kütle indeksi (BKİ), beden ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerine bağlı bir parametre olup toplum içerisinde obezitenin belirlenmesi için oldukça kullanışlı ve kolay bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından da kabul görmüş vücut kütle indeksi rahatça ulaşılabilen, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm kişilere uygulanabilen, en sık kullanılan ve geçerli standart bir boy-ağırlık indeksi olarak nitelendirilmektedir (Yılmaz, 2008).

### AMAÇ

Bu araştırma; okul çağı döneminde olan 11-14 yaş aralığındaki çocukların beslenme alışkanlıkları, besin seçimleri, beslenme yetersizlikleri ve antropometrik ölçümlerinin araştırılması amacı ile planlanarak yürütülmüştür.

### YÖNTEM

Bu araştırma, İstanbul ilinde bulunan bir devlet okulunda öğrenim gören 11-14 yaş aralığındaki 100 öğrenci ile Mart-Haziran 2022 tarihleri aralığında yürütülmüştür. Araştırmaya dahil olma kriterleri; 11-14 yaş aralığında kadın/erkek birey olması, belirtilen tarih aralığında araştırmanın yürütüldüğü okulda eğitimine devam ediyor olması, bilgilendirme onam formunu imzalayarak araştırmaya katılmaya gönüllü olunması, acil bir sağlık durumunun bulunmaması ve iletişime engel herhangi bir rahatsızlık durumunun olmaması olarak belirlenmiştir.

Araştırmacı tarafından öğrencilere araştırmanın amacı açıklandıktan sonra öğrencilerle yüz yüze görüşülerek anket formu uygulanmıştır. Anket formu öğrencilerin; demografik özellikleri, genel sağlık bilgileri, antropometrik ölçümlere ilişkin bilgileri [boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg), vücut kütle indeksi], beslenme alışkanlıklarını kapsayan soruları içermektedir. Ayrıca öğrencilerin araştırmacı tarafından hazırlanan, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, kurubaklagiller, ekme ve diğer tahıllar, sebze ve meyveler, yağlar, şeker, tatlı ve içecek seçeneklerini tüketimleri geriye dönük alınarak besin tüketim sıklığı kaydı alınmıştır.

Beden kitle indeksi; ağırlık(kg) / boy (m<sup>2</sup>) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Vücut kütle indeksi sınıflandırılmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflandırması kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı sınıflandırmaya göre; BKİ<18,5 kg/m<sup>2</sup> olanlar zayıf, 18,5- 24,9 kg/m<sup>2</sup> normal, 25-29,9 kg/m<sup>2</sup> hafif şişman, >30 kg/m<sup>2</sup> şişman arasında olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2004).

Verilerin analizi sırasında SPSS İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgileri frekans ve yüzde tabloları şeklinde sunulmuştur. Ölçümle elde edilen sürekli değişkenler (nicel değiş-

## TAM METİN SUNUMLAR

kenler), ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri belirtilerek kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde ki-kare testi kullanılmıştır

### BULGULAR

11-14 yaş aralığındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme hakkındaki bilgi düzeylerini incelemek amacı ile yürütölen bu araştırmaya %55'i kız, %45'i erkek olmak üzere 100 öğrenci dahil edilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların genel özellikleri**

Özellikler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	45	45
Kız	55	55
<b>Yaş</b>		
11	11	11
12	32	32
13	29	29
14	27	27
<b>Sınıf</b>		
6	29	29
7	27	27
8	44	44
<b>Aile Tipi</b>		
Çekirdek aile	77	77
Geniş aile	23	23
<b>Kardeş Sayısı</b>		
1	22	22
2	36	36
3	22	22
4 ve üzeri	20	20

Bireylerin demografik özellikleri Tablo 1.'de yer almaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %45'nin erkek ve %55'inin kız olduğu göröldü. Öğrencilerin sınıf düzeyleri %29'u 6.sınıf, %27'si 7.sınıf ve %44'ü 8.sınıf olarak belirlendi. Öğrencilerin %77'sinin çekirdek aile ve %23'ünün geniş aileye sahip olduğu; %22'sinin 1, %36'sının 2, %22'sinin 3, %20'sinin 4 ve üzeri kardeş olduğu saptanmıştır.

## TAM METİN SUNUMLAR

Tablo 2. Cinsiyete göre BKİ dağılımı

	BKİ				
	Zayıf	Normal	Fazla Kilolu	1.dereceden obez	2.dereceden obez
Erkek	17	21	5	1	1
Kız	9	42	4	0	0
Toplam	26	63	9	1	1

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ dağılımları incelendiğinde %26'sının zayıf, %63'ünün normal, %9'unun fazla kilolu bki aralığında yer aldığı, %1'inin 1.dereceden obez ve %1'inin 2.dereceden obez olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı

Özellikler	n	%
Günlük öğün sayısı		
2 öğün	30	30
3 öğün	53	53
4 öğün	15	15
5 öğün ve daha fazla	2	2
Düzenli öğün tüketimi		
Evet	54	54
Hayır	46	46
Öğünlerin düzensiz olma nedeni		
Annem çalışıyor	16	16
Zamanım yok	14	14
Alışkanlığım yok	26	26
Evde belli bir yemek saati yok	28	13
Diğer	16	16
Günlük ara öğün tüketme		
Evet	94	94
Hayır	6	6

## TAM METİN SUNUMLAR

Ara öğünde tüketilen besinler		
Meyve	53	53
Yoğurt-ayran	7	7
Bisküvi	12	12
Çikolata	22	22
Gece ara öğünü tüketme		
Evet	59	59
Hayır	41	41

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde günlük öğün sayısı 3 olan öğrenci sayısının %53 olduğu, düzenli öğün tüketiminin daha fazla olduğu, günlük ara öğün tüketiminin yüksek olduğu, ara öğünde en çok tüketilen besinin meyve olduğu ve gece ara öğünü tüketenlerin daha fazla olduğu görülmüştür.

**Tablo 4. Öğrencilerin BKİ sınıflandırılmasına göre uyku süresinin karşılaştırılması**

	Özellikler	Zayıf		Normal		Fazla kilolu		1. dereceden obez		2. dereceden obez		P*
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Günde kaç saat uyuyorsunuz?	8 saatten az	11	11	26	26	2	2	1	1	0	0	0,689
	8-10 saat	15	15	33	33	6	6	0	0	1	1	
	10 saatten fazla	26	26	63	63	9	9	1	1	1	1	

Katılımcıların BKİ (beden kütle indeksi) değerleri uyku süresi değişkenine göre incelendiğinde BKİ ile uyku süreleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ) (Tablo 4)

**Tablo 5. Öğrencilerin gece yeme alışkanlığına göre BKİ sınıflandırılmasının karşılaştırılması**

	Özellikler	Zayıf		Normal		Fazla kilolu		1. dereceden obez		2. dereceden obez		P*
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Gece yatmadan önce yeme alışkanlığınız var mı?	Evet	18	18	35	35	6	6	0	0	0	0	0,339
	Hayır	8	8	28	28	3	3	1	1	1	1	

## TAM METİN SUNUMLAR

Tablo 5'e göre öğrencilerin gece yeme alışkanlığı ile BKİ sınıflandırılması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### SONUÇ

Bir ülkede gençlerin sağlıklı olması, ülkenin sosyal ve ekonomik olarak gelişmesi demektir. Bunun gerçekleşmesi sağlıklı beslenme ile birlikte olmaktadır. Toplumun geleceği olan genç ve çocukların beslenmesi eksiksiz bir şekilde sağlanmalıdır. Yeterli protein, vitamin, mineral ve posa alımı için değişik ve farklı türden gıdalar tüketilmelidir. Okullarda hazırlanan menüler çocukların yaş ve büyüme durumlarına göre servis edilmelidir. Okul çağı çocuklarında büyümenin izlenmesi, beslenme ve sağlık sorunlarının erken dönemde tanımlanmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle öğretmenler, antropometrik ölçümlerin alınması konusunda alanında uzman kişiler tarafından eğitilmeli, okullarda ve yuvalarda belli aralıklarla çocukların vücut ağırlığı, boy uzunluğu gibi ölçümlerinin alınarak takip edilmesi sağlanmalıdır. Okul müfredatlarında temel beslenme, gıda güvenliği, sağlık, besin örüntüleri gibi bilgilerin güncellenmesi, gerekli eğitimlerin verilmesi, eğitim uygulamasının takibi, geliştirilmesi ve değerlendirilmesi, öğrencilerin sağlıklı beslenme hakkında eğitilmesi ve bilinçli bireyler haline getirilmesi oldukça önemlidir.

### KAYNAKÇA

- Aktaş, Ş. (2016). Okul Öncesi Çağ Çocuklar İçin Aile Katımlı Beslenme Eğitim Modelinin Geliştirilmesi ve Çocukların Beslenme Bilgi ve Davranışları Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Gül KIZILTAN)
- Ermış, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Filiz, B. (2015). İstanbul İlinde Bir İlkokulda obez Olan ve Olmayan 5-7 Yaş Arası okul Çağı Çocuklarında Besin Alımını Etkileyen Faktörler. Haliç Üniversitesi.
- Hekim M., (2016). Çocuklarda Beden Eğitimi, Spor ve Oyun Etkinliklerine Katılımın Kemik Gelişimi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 66-71.
- İşgüzar, Y. (2012). Tüm Gün Eğitim Veren İlköğretim Okullarında Okulda Tüketilen Besinlerin, Çocukların Günlük Gereksinimine Uygunluk Durumu Ve Çocukların Büyüme Durumlarının Belirlenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Özgenel, M., & Özden, F. (2019). Deneysel ölçüme dayalı beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin beslenme davranışlarına ve beslenme öz-yeterliklerine etkisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 181-189.
- Yılmaz, H. (2008). Atatürk Çocuk Yuvasında Kalan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumunun Saptanması ve Bu Çocukların Boy Uzunluklarının Ve Vücut Ağırlıklarının Standartlarla Karşılaştırılarak Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi.
- WHO expert consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363, 157-163.