

Okul Çağı Çocuklarının Eğitim Gördükleri Okullara Göre Kahvaltı Yapma ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Breakfast Consumption and Nutritional Status of School-Age Children According to the Attended Schools

Seda Önal¹, Aslı Uçar²

Geliş tarihi/Received: 08.02.2024 • Kabul tarihi/Accepted: 05.08.2024

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı okul çağı çocuklarının eğitim gördükleri okullara göre beslenme ve kahvaltı yapma durumlarının, ayrıca gün içinde tercih ettikleri yiyecek ve içeceklerin değerlendirilmesidir.

Bireyler ve Yöntem: Çalışma, herhangi bir sağlık problemi olmayan gelişigüzel yöntemle belirlenen 304'ü devlet okulundan, 311'i özel okuldan olmak üzere 9-15 yaşları arasındaki (ilkokul, ortaokul ve lisede öğrenim gören) gönüllü 615 erkek ve kız öğrenci ile yapılmıştır. Veriler öğrencilerle yüz yüze görüşülerek anket yardımıyla toplanmıştır. Anket formu; öğrencilerin demografik bilgileri, kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşmuştur. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülmüştür. Yaşa göre BKİ percentil gruplamasında ≥ 3 .-<15. percentil arasındakiler zayıf ($\geq -2SD$ - <-1SD), ≥ 15 .-<85. percentil aralığında olanlar normal ($\geq -1SD$ - <1 SD) ve ≥ 85 .-<97. percentil olanlar ($\geq 1SD$ - <2 SD) fazla kilolu olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Devlet okulunda ve özel okulda eğitim gören öğrencilerden, yaşlarına göre normal vücut ağırlığının (≥ 85 . percentil) üstünde olanların oranı %32.9 ve %27.3'tür. Devlet okulundaki ve özel okuldaki öğrencilerin yarısından fazlası her gün kahvaltı yapmaktadır. Devlet okulunda eğitim gören çocuklar kahvaltıda en fazla, yumurta (%27.0), beyaz peynir (%24.3), tost (%21.7), zeytin (19.1), domates-salatalık (%18.1) ve sucuk (%15.1) tüketmektedir. Özel okulda eğitim gören çocuklar kahvaltıda en fazla yumurta (%25.4), tost (%21.5), beyaz peynir (%16.0), ekme (%15.4), zeytin (%12.2), kahvaltılık gevrek (%11.2), domates-salatalık (%11.2) tüketmektedir. Gün içinde devlet okulundaki öğrencilerin özeldeki öğrencilere göre, tost, simit-poğaça, sandviç, hamburger, çay, süt ürünleri (çeşnili/aromalı süt, ayran, süt) tüketimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Özel okulda eğitim gören öğrencilerin ise devletteki öğrencilere göre pizza, bisküvi, şeker-şekerleme, çikolata, kahve, soğuk çay, asitli içecekler, meyve suyu, maden suyu, aromalı doğal mineralli içecek tüketimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada eğitim görülen okula göre çocukların kahvaltıyı yapma yerlerinin, kahvaltıda ve gün içinde tercih ettikleri yiyecek içecek tercihlerinin farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Okullarda öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilinçlendirilmesinin, farkındalık kazandırılmasının öğrencilerin sağlıklı besinleri tercih etmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, kahvaltı, obezite, okul çağı

1. **İletişim/Correspondence:** Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Elazığ, Türkiye
E-posta: dyt.sedaonal@gmail.com • <https://orcid.org/0000-0002-8074-5584>

2. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0001-9724-9571>

ABSTRACT

Aim: This study aimed to evaluate the nutrition, and breakfast consumption status of school-age children, and the foods and beverages they prefer during the day according to the attended schools.

Subjects and Method: The study was conducted with 615 volunteer male and female students between the ages of 9-15 (studying in primary school, secondary school, and high school) who were randomly selected without any health problems, 304 of whom were from public schools and 311 from private schools. Data was collected through face-to-face interviews with students using a survey form. The survey form consisted of questions about the students' demographic information, breakfast consumption and nutritional habits. Students' body weight and height were measured. According to the BMI percentile group for age, those between $\geq 3^{\text{rd}}$ - $<15^{\text{th}}$ percentile ($\geq -2\text{SD}$ - $<-1\text{SD}$) were considered underweight, those between $\geq 15^{\text{th}}$ - $<85^{\text{th}}$ ($\geq -1\text{SD}$ - $<1\text{SD}$) percentile were considered normal, and those between $\geq 85^{\text{th}}$ - $<97^{\text{th}}$ percentile ($\geq 1\text{SD}$ - $<2\text{SD}$) were considered overweight.

Results: The ratio of students who were above the normal body weight for age ($\geq 85^{\text{th}}$ percentile) among the students studying in public and private schools were 32.9% and 27.3%, respectively. More than half of children in public and private schools consume breakfast every day. Children studying in public schools mostly consume eggs (27.0%), white cheese (24.3%), toast (21.7%), olives (19.1%), tomato-cucumber (18.1%), sausages (15.1%) for breakfast. Children studying in private schools mostly consume eggs (25.4%), toast (21.5%), white cheese (16.0%), bread (15.4%), olives (12.2%), and breakfast flakes (11.2%), tomato-cucumber (11.2%). It was observed that public school students were consuming toast, bagel-pastry, sandwiches, hamburgers, tea, dairy products (flavored milk, ayran, milk) more than the private school students. It was determined that the consumption of pizza, biscuits, candy-sweeties, chocolate, coffee, ice tea, acidic beverages, fruit juice, mineral water, and flavored natural mineral drink in private schools was higher than that of students in public.

Conclusion: In this study, it was concluded that the places where children consume breakfast, and the food and beverage preferences they prefer for breakfast and during the day differ depending on the school they attended. It is thought that raising awareness and making students aware of healthy nutrition in schools will contribute to students' preference for healthy foods.

Keywords: Nutrition, breakfast, obesity, school-age

GİRİŞ

Okul çağı dönemi fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu bir dönem olarak bilinmektedir. Yaşam boyu sürebilecek davranış temelleri bu dönemlerde atılmaktadır. Ailede temeli atılan beslenme ile ilgili davranışlar, çocuğun bu yaşlarda farklı bir çevreye girmesiyle değişime uğramaktadır (1). Okul hayatının başlamasıyla birlikte çocuklar yiyecek seçimleri açısından artık aileden bağımsız olup, çevresel uyaranlara özellikle de atıştırılmalık yiyeceklere ilgi duymaktadır. Bu dönemde çocuklara sunulan yanlış beslenme ortamları çocukların sağlıksız atıştırılmalıkları tercih etmesine, çok fazla enerji ve yetersiz besin ögesi alımlarına neden olabilmektedir (2). Doğru yönlendirme yapılmadığında bu dönem çocuklarında yanlış beslenme alışkanlıkları

oluşabilmektedir. Bu durum ise obezite gibi çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir (3).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Bölgesel Obezite Raporuna (2022) göre her üç çocuk ve adolesandan birinin (erkeklerin %29.0'u; kızların %27.0'si) fazla kilolu veya obez olduğu belirtilmektedir. Aynı raporda Türkiye'deki 5-9 yaşları arasındaki çocukların %32.7'sinin, 10-19 yaşlarındaki adolesanların %27.9'unun fazla kilolu veya obez olduğu belirtilmiştir (4). Fiziksel aktivite azlığı, yaş, cinsiyet, genetik (3), modern yaşamın getirmiş olduğu yanlış beslenme alışkanlıkları (5) gibi obeziteye neden olan etmenlerin yanı sıra, günlük öğün sıklığının, özellikle kahvaltı öğününün atlanmasının da fazla kiloluluk ve obezite riski ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (6,7).

Çoğunluğu çocuklar ve adolesanlar üzerinde yapılan 45 gözlemsel çalışmanın dahil edildiği bir meta-analizde; kahvaltıyı atlamanın fazla kiloluluk/obezite riskini artırdığı görülmüştür (8). Kahvaltıyı atlama davranışının, çocuk ve adolesanların günlük önerilen enerji ve besin ögesi alım hedeflerine ulaşmalarına engel olduğu belirtilmektedir (9). Ayrıca çocukların çeşitli nedenlerle evde kahvaltı yapmaması, okulda açlığını gidermek için ya da arkadaşlarına özendiği için yanlış besin seçimi yaparak ayak üstü beslenmesine (fast-food) dolayısıyla da enerji içeriği yüksek, besin ögesi içeriği düşük, yağlı atıştırmalıklara yönelmesine yol açabilmektedir (10,11).

Çocukların düzenli kahvaltı yapma oranları, çeşitli çalışmalarda farklılık göstermektedir. Yaşları 6-14 yıl arasında değişen öğrencilerle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin sadece %49.7'sinin her gün kahvaltı yaptığı belirlenmiştir (12). Yapılan başka bir çalışmada, çocukların %75.0'inin her gün kahvaltı yaptığı görülmüştür (13). Türkiye'de 9-11 yaşları arasındaki çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, her gün kahvaltı yapanların oranı %59.0 iken, 12-14 yaşları arasındakilerin her gün kahvaltı yapma oranı %60.8 olarak saptanmıştır (14). Ayrıca kahvaltıda yeterli ve dengeli yiyecek tüketiminin okul çağındaki çocuklara gün boyu sürecek etkinlikleri için gerekli enerjiyi, optimal zihinsel ve fiziksel performans göstermelerine yarar sağladığı belirtilmektedir. Bu alışkanlığın yaşam boyu sağlık durumuyla da bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır (12,13). Düzenli ve sağlıklı kahvaltı yapma durumunu etkileyen pek çok neden (canı istememe, zaman bulamama, sosyo-ekonomik durum vb.) olabileceği gibi ailenin düşük sosyoekonomik durumunun da çocuk veya adolesanların düzensiz kahvaltı alışkanlıkları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ailenin sosyo-ekonomik durumunun, yemek tercihlerinin ve evdeki yemek yeme şeklinin obezite üzerinde etkili bir role sahip olduğu da düşünülmektedir (5).

Bu çalışmanın amacı okul çağındaki öğrencilerin, eğitim gördükleri okullara göre beslenme ve kahvaltı yapma durumlarının, ayrıca gün içinde tercih ettikleri yiyecek ve içeceklerin değerlendirilmesidir.

BİREYLER VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışma, İlçelerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması Araştırması'na (SEGE-2022) göre (15) Ankara ilinin birinci ve ikinci kademe gelişmiş olan Çankaya, Altındağ, Mamak, Keçiören ilçelerinde bulunan devlet ve özel okullarda ilkokul, ortaokul ve lisede öğrenim gören ve herhangi bir sağlık problemi olmayan, gelişigüzel yöntemle belirlenen 9-15 yaşları arasındaki gönüllü erkek ve kız öğrenci ile yürütülmüştür. Dokuz yaşından küçük ve onbeş yaşından büyük, beslenme ile ilgili tanısı konmuş bir hastalığı olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada örneklem büyüklüğünün saptanabilmesi için benzer bir çalışma (5) referans alınarak priori G-power analizi yapılmıştır. Bu bağlamda etki büyüklüğü 0.113 ve 0.80 güçle çalışmanın tamamlanabilmesi için ($\alpha=0.05$) her gruptan en az 300 toplamda 600 kişinin çalışmaya dahil edilmesi planlanmıştır.

Çalışma, 304'ü devlet okulunda, 311'i özel okulda eğitim gören toplamda 615 öğrenci ile tamamlanmıştır. Dahil olma ve dışlanma kriterlerini karşılayan öğrencilere ve ebeveynlerine çalışma açıklanmış, bilgilendirilmiş olur formunu imzalayıp çalışmaya katılmayı kabul edenlerle görüşülerek veriler toplanmıştır. Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 19.12.2022 tarih ve 56786525-050.04.04/767903 referans numarasıyla onaylanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler öğrencilerle yüz yüze görüşülerek anket yardımıyla toplanmıştır. Anket formu; öğrencilerin demografik bilgileri, kahvaltı yapma durumları, beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşmuştur. Öğrencilerin vücut ağırlığı taşınabilen bir tartı ile boy uzunluğu ise baş Frankfort düzlemde iken esnemeyen bir mezür yardımıyla ayakkabısız olarak ölçülmüştür (16). Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinden, yaşa göre beden kütle indeksi (BKİ)

persentilleri WHO Anthro Plus programı kullanılarak hesaplanmıştır. Yaşa göre BKİ persentil gruplaması yapılmış, ≥ 3 .-<15. persentil arasındakiler ($\geq -2SD$ -<-1SD) zayıf, ≥ 15 .-<85. persentil aralığında olanlar ($\geq -1SD$ - <1 SD) normal ve ≥ 85 .-<97. persentil olanlar ($\geq 1SD$ - <2 SD) fazla kilolu olarak değerlendirilmiştir (17).

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler için normallik testi yapılmış ve sonuçlarının değerlendirilmesinde Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen iki grup arasındaki ortalamaların değerlendirilmesinde Mann Whitney U testi kullanılmış, ortalama, medyan, standart sapma (SS), Q_1 - Q_3 değerleri verilmiştir. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır. Güven aralığı tüm testlerde %95.0 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin %47.7'si (n:304) devlet, %52.3'ü (n:311) özel okulda eğitim görmektedir. Devlet okulunda okuyan öğrencilerin %47.7'si kız, %57.3'ü erkek; özel okul öğrencilerinin ise %46.0'sı kız, %54.0'ü erkektir. Devlet okulundaki öğrencilerin yaş ortalaması 13.3 ± 0.69 yıl, özel okuldaki öğrencilerin ise 12.6 ± 1.23 yıldır.

Devlet okulunda ve özel okulda okuyan çocukların annelerinin ilköğretim ve lise mezunu olanların oranı sırasıyla %91.8 ve %55.3'tür. Devlet okulundaki ve özelde okuyan öğrencilerin babalarının sırasıyla %84.2'sinin ve %39.2'sinin ilköğretim veya lise mezunu olduğu görülmüştür. Özel okulda okuyan öğrencilerin anne ve babalarının çoğunluğunun ise üniversite mezunu olduğu saptanmıştır.

Devlet okulunda ve özel okulda okuyan öğrencilerin yaşa göre BKİ persentil sınıflamasına bakıldığında; normal vücut ağırlığının altındaki öğrencilerin oranı devlet ve özel okulda sırasıyla %10.8 ve %10.6 iken, normal vücut ağırlığının üstünde olanların oranı %32.9 ve %27.3'tür. Devlet okulunda fazla kilolu olan öğrencilerin oranı özel okula göre yüksek olsa da eğitim görülen okul ile yaşa göre BKİ persentil sınıflamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$) (Tablo 1).

Devlet okulunda eğitim gören öğrencilerden (%61.8) her gün kahvaltı yapanların oranı, özel okuldaki (%65.6) öğrencilere göre daha azdır. Okullara göre öğrencilerin her gün kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Devlet okulunda ve özel okulda okuyan öğrencilerin sırasıyla %63.2'si ve %88.4'ü kahvaltısını evde yaptığını belirtmiştir. Kahvaltısını okul kantininden temin eden öğrencilerin oranı ise devlet okulunda %24.0 ve özel okulda %10.3'tür ($p < 0.05$) (Tablo 2).

Tablo 1. Öğrencilerin yaş ve yaşa göre BKİ persentil değerleri

	Devlet okulu (n:304) ^b		Özel okul (n:311) ^a		Toplam (n:615)	
	Ortalama±SS	Medyan (Q ₁ -Q ₃)	Ortalama ±SS	Medyan (Q ₁ -Q ₃)	p	
Yaş (yıl)	13.3±0.7	13.0 (13.0-14.0)	12.6±1.2	13.0 (12.0-14.0)	<0.01 ^a	
BKİ persentil	62.0±31.7	68.0 (40.0-90.0)	62.8±29.4	70.0 (46.0-87.0)	0.97 ^a	
Yaşa göre BKİ persentil	S	%	S	%	S	%
Zayıf	33	10.8	33	10.6	66	10.7
Normal	170	56.3	194	62.1	364	59.2
Hafif şişman	101	32.9	84	27.3	185	30.1

$$p^b=0.21^b, x^2=3.065$$

BKİ: Beden Kütle İndeksi, SS: Standart Sapma

^aMann-Whitney U Testi, ^bPearson Chi-Square, * $p < 0.05$

[#]145 kız öğrenci, 159 erkek öğrenciden oluşmaktadır, [#]143 kız öğrenci, 168 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Öğrencilere kahvaltıda genellikle tükettikleri yiyecek ve içecekler sorulmuştur (Tablo 3). Devlet okulunda eğitim gören çocuklar en fazla, yumurta (%27.0), beyaz peynir (%24.3), tost (%21.7), zeytin (19.1), domates-

salatalık (%18.1), sucuk (%15.1) tüketirken; özel okulda eğitim görenler en fazla yumurta (%25.4), tost (%21.5), beyaz peynir (%16.0), ekmek (%15.4), zeytin (%12.2), kahvaltılık gevrek (%11.2), domates-salatalık

Tablo 2. Öğrencilerin kahvaltıyı yapma durumları ve kahvaltıyı tükettikleri yerler

Kahvaltı Yapma Durumu	Devlet okulu		Özel okul		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Her gün	188	61.8	204	65.6	392	63.7
Düzensiz	116	38.2	107	34.4	223	36.3
$p^a=0.33, \chi^2= 0.937$						

Kahvaltının Sıklıkla Yapıldığı Yer

	Devlet okulu		Özel okul		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Ev	192	63.2	275	88.4	467	75.9
Okul Kantini	73	24.0	32	10.3	105	17.0
Dışarıda (cafe vb.)	39	12.8	4	1.3	43	7.1
Toplam	304	100.0	311	100.0	615	100.0
$p^a<0.01^*, \chi^2= 57.393$						

^aPearson Chi-Square, * $p<0.05$

Tablo 3. Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecek ve içecekler

	Devlet okulu		Özel okul		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Kahvaltıda tüketilen yiyecek*						
Kahvaltılık gevrek	15	4.9	35	11.2	50	8.1
Tost	66	21.7	67	21.5	133	21.6
Sandviç	12	3.9	12	3.8	24	3.9
Yumurta	82	27.0	79	25.4	161	26.2
Beyaz peynir	74	24.3	50	16.0	124	20.2
Kaşar peyniri	34	11.2	32	10.2	66	10.7
Zeytin	58	19.1	38	12.2	96	15.6
Sucuk	46	15.1	32	10.2	78	12.7
Salam	27	8.9	21	6.7	48	7.8
Reçel	14	4.6	9	2.8	23	3.7
Bal	17	5.6	20	6.4	37	6.0
Fındık- fıstık ezmesi	4	1.31	16	5.1	20	3.3
Domates- salatalık	55	18.1	35	11.2	90	14.6
Simit- poğaç	-	-	4	1.2	4	0.7
Patates kızartması	-	-	9	2.8	9	1.5
Ekmek	40	13.2	48	15.4	88	14.3
Kahvaltıda içilen içecek*						
Süt	127	41.8	160	51.4	287	46.7
Çay	235	77.3	192	61.7	427	69.4
Meyve suyu	110	36.2	104	33.4	214	34.8
Kahve	9	3.0	1	0.3	10	1.6
Gazlı içecek	3	1.0	2	0.6	5	0.8

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

(%11.2) tüketmektedir. Devlet okulunda eğitim gören öğrenciler kahvaltıda özel okuldaki öğrencilere göre daha fazla çay (%77.3) ve meyve suyu (%36.2) ve kahve (%3.0) içerken; özel okulda eğitim gören öğrenciler devlette eğitim görenlere göre daha fazla oranda süt (%51.4) içmektedir.

Öğrencilere acıttıkları zaman okulda yiyecek ve içecek ihtiyaçlarını nasıl karşıladıkları, neler tükettikleri sorulmuştur (Tablo 4). Devlet okulunda eğitim gören öğrencilerin %64.0'ü kantinden yiyecek, içecek satın aldığını belirtirken, %43.1'i evden getirdiğini, %7.3'ü ise okul çevresinden satın

aldığını belirtmiştir. Öğrencilerin %4.6'sı ise herhangi bir besin tüketmediğini belirtmiştir. Özel okulda eğitim gören öğrencilerde ise yiyecek ve içecekleri kantinden alanların oranı %65.5 olup, diğer gruptan yüksektir. Özel okuldaki öğrencilerin %38.2'si devlet okulundakilerden farklı olarak yiyecek ve içeceklerini yemekhaneden karşıladığını belirtmiştir.

Devlet okulunda eğitim gören öğrenciler, özel okuldaki öğrencilere göre daha fazla oranda tost (%78.4), simit-poğaça (%66.8), sandviç (%40.7), hamburger (%25.6) tükettiğini belirtirken; özel okulda eğitim gören öğrenciler ise devlettekilere göre daha fazla çikolata

Tablo 4. Öğrencilerin okulda tükettikleri yiyecek ve içecekler ile bunları karşılama şekilleri

Okulda yiyecek ihtiyacının karşılanma şekli*	Devlet okulu		Özel okul	
	S	%	S	%
Hiçbir şey yemiyorum	14	4.6	2	0.6
Yemekhaneden alıyorum	-	-	119	38.2
Kantinden alıyorum	195	64.0	204	65.5
Evden getiriyorum	131	43.1	2	0.6
Okul dışından alıyorum	22	7.3	1	0.3
Tüketilen yiyecekler*				
Çorba	-	-	11	5.0
Tost	156	78.4	144	64.9
Simit- poğaça	133	66.8	102	45.9
Sandviç	81	40.7	67	30.2
Pizza	12	6.0	48	21.6
Hamburger	51	25.6	54	24.3
Bisküvi	22	11.0	32	14.4
Şeker –şekerleme	13	6.5	33	14.9
Çikolata	52	26.1	137	61.7
Tüketilen içecekler*				
Süt	24	12.6	50	24.6
Meyveli süt	56	29.3	30	14.8
Ayran	159	83.2	99	48.8
Kahve	11	5.8	30	14.8
Çay	23	12.0	16	7.9
Soğuk çay	7	3.6	88	43.3
Asitli içecek	14	7.3	18	8.9
Meyve suyu	58	30.4	81	39.9
Maden suyu	5	2.6	17	8.4
Aromalı doğal mineralli içecek	5	2.6	24	11.8

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

(%61.7), pizza (%21.6), şeker-şekerleme (%14.9), bisküvi (%14.4) tükettiğini beyan etmiştir. Tüketilen içecekler sorulmuş ve devlet okulunda eğitim gören öğrenciler özeldekilere göre daha fazla oranda süt ve süt ürünleri (ayran, süt, meyveli süt) (toplam %78.6), çay (%12.0) tükettiğini belirtirken; özel okuldakiler devlettekilere göre daha fazla oranda soğuk çay (%43.3), meyve suyu (%39.9), kahve (%14.8), aromalı doğal mineralli içecek (%11.8), asitli içecek (%8.9), maden suyu (%8.4) tükettiğini ifade etmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada okul çağındaki öğrencilerin, eğitim gördükleri okullara göre beslenme ve kahvaltı yapma durumları, gün içinde tercih ettikleri yiyecek ve içecekler değerlendirilmiştir. Bu amaçla öğrencilerin vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ölçülmüş, beslenme durum değerlendirilmesi yapılmıştır.

Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalara göre, Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSİ-TUR)-2013'te 7-8 yaş grubu için BKİ Z skoruna göre her 100 çocuktan 14'ünün kilolu, 8'inin şişman olduğu; COSİ-TUR 2016'da 6-9 yaş grubu çocukların BKİ Z skoruna göre %24.8'i normal vücut ağırlığının üzerinde fazla kilolu veya şişman olduğu saptanmıştır (18-19). Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi Projesi (TOÇBİ) verilerine göre ise 6-10 yaş grubundaki çocukların BKİ Z skoruna göre %14.3'ü fazla kilolu, %6.5'i obezdir (20). Yapılan diğer çalışmalarda da okul çağındaki çocukların %20.0'sinden fazlasının fazla kilolu ve obez olduğu saptanmıştır (21,22).

Sosyoekonomik duruma göre obezitenin belirlendiği çalışmalara bakıldığında, yapılan bir çalışmada yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarına göre daha az oranda obez oldukları saptanmıştır (23). Yapılan başka bir çalışmada da obezite oranı devlet okulunda (%15.9) özel okula göre (%6.0) daha yüksek bulunmuştur (24). Bu çalışmada devlet okulundaki öğrencilerin (%32.9) özel okuldaki öğrencilere (%27.3)

göre daha fazla oranda fazla kilolu olduğu belirlense de fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$) (Tablo 1). Ancak genel toplamda oranların yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Çocukluk çağı obezitesinin erişkin yaşlarda devam ettiği bildirilmektedir (25). Bu nedenle obezitenin çocukluk çağına önlenmesi, tedavi edilmesi, aynı zamanda büyüme ve gelişmenin devamı nedeniyle sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme büyük önem arz etmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %63.7'sinin her gün kahvaltı yaptığı görülmüştür (Tablo 2). Yaşları 6-14 arasında değişen öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin sadece %49.7'sinin hergün kahvaltı yaptığı (12), diğer bir çalışmada ise çocukların %75.0'inin her gün kahvaltı yaptığı görülmüştür (13). Türkiye'de 9-11 yaşları arasındaki çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, her gün kahvaltı yapanların oranı %59.0 iken, 12-14 yaşları arasındakilerin her gün kahvaltı yapma oranı %60.8 olarak saptanmıştır (14). Sosyoekonomik durumlarına göre kahvaltı yapma durumlarının incelendiği bir çalışmada, 12-15 yaşları arasındaki öğrencilerden sosyoekonomik durumu düşük, orta ve yüksek olanların sırasıyla %44.3, %58.7 ve %52.2'ünün her gün kahvaltı yaptığı saptanmıştır (26). Bu çalışmada, eğitim gördükleri okullara göre öğrencilerin her gün kahvaltı yapma oranları birbirine yakın olsa da kahvaltının önemi düşünüldüğünde her iki grupta da düşük olarak yorumlanabilir. Bu durum çocukların kahvaltılarında çeşitliliğin az olması, aileler tarafından kahvaltı yapmanın sağlık üzerindeki iyi etkilerinin çocuğa anlatılmamış olması, çocukların iştahsız olması, kahvaltı yapmak için yeterli zamanın olmayışı gibi nedenlerden kaynaklanmış olabilir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin her iki grupta da büyük çoğunluğu kahvaltılarını evde yaptığını belirtmiştir (Tablo 2). Yapılan bir çalışmada, 8. sınıfta okuyan öğrencileri %64.1'inin evde kahvaltı yaptığı, %4.4'ünün evden yiyecek götürdüğü, %22.1'inin ise kantinden yiyecek satın aldığı belirlenmiştir (27). Başka bir çalışmada, 7399 aileye bir önceki hafta çocuklarının kahvaltısıyla ilgili sorular sorulmuş ve

çocuğunun sıklıkla veya her gün kahvaltı yaptığını ifade eden annelerin çoğu çocuklarının evde (%63.9) ve bir kısmı okulda (%17.2) kahvaltı yaptığını ifade etmiştir (28). Çocukların uyku süresince (8-12 saat) aç kalan vücutlarının aktif hale gelmesi, fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarının sağlanması, gün içinde ihtiyaç duydukları enerjinin sağlanabilmesi için kahvaltı öğünü büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin genellikle evde kahvaltı yaptığı düşünüldüğünde, ailelerine çocuklarının kahvaltı yapmama nedenlerinin mutlaka sorulması gerekmektedir. Ailelere ve çocuklarına kahvaltının sağlık üzerindeki etkisi hakkında eğitimler verilerek, hergün kahvaltı yapma oranının artırılması sağlanmalıdır.

Literatürde çocukların her gün kahvaltı yapmasının önemi anlatılmakta ve bunun yanında kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içeceklerin önemi de belirtilmektedir. Kahvaltıda kepekli tahıllar, lif ve protein yönünden zengin ve eklenmiş şeker oranı düşük olan yiyeceklerin seçilmesi, çocukların okulda öğrenmeleri gereken dikkat sürelerini, konsantrasyonlarını ve hafızalarını pozitif yönde etkilemektedir. Proteinli yiyeceklerin kahvaltuya dahil edilmesinin, gün boyunca doyunluğun artmasına ve fazla enerji alımına engel olabileceği bildirilmektedir (29). Yeterli dengeli ve besleyici bir kahvaltının, tahıl (tam tahıl), meyve (veya meyve suyu) ve (yarım yağlı) yağsız süt ürünleri veya diğer kalsiyum kaynaklarını içermesi gerektiği vurgulanmaktadır (30). Literatürde sosyoekonomik durumu daha iyi olan ailelerin çocuklarının daha fazla protein, et, balık, süt ve yeşil sebzeler tüketme eğiliminde olduğu gösterilirken, daha yoksul ailelerin çocukları daha yüksek enerji alımına ve daha fazla işlenmiş fast food, yağ ve şeker tüketmeye eğilimli oldukları bildirilmiştir (31). Bu çalışmada ise özel okulda eğitim gören çocukların çay (%61.7), süt (%51.4), yumurta (%25.4), tost (%21.5) tüketiminin, devlet okulunda eğitim görenlerin ise çay (%77.3) süt (%41.8), yumurta (%27.0), beyaz peynir (%24.3) tüketiminin en yüksek oranlarda olduğu görülmüştür (Tablo 3). Çay, ülkemizin beslenme kültüründe büyük yer edinmiş, ülkemizde en çok sevilen ve tüketilen içeceklerden biri olarak

bilinmektedir. Bu nedenle her iki grupta da çay tüketiminin yüksek oranlarda tüketimi beklenen bir sonuçtur. Ancak büyümenin hızlı olduğu çocukluk döneminde kemik yapımı oldukça hızlıdır ve kalsiyum gereksinmesi artmaktadır. Bu dönemde kalsiyum gereksinmesinin karşılanması için özellikle kalsiyumun önemli kaynaklarının (süt ve süt ürünleri) tüketilmesi gerekmektedir. Ayrıca protein kalitesi yüksek olduğu için her gün bir adet yumurtanın okul çağındaki çocukların daha besleyici kahvaltı yapabilmeleri için önerilmektedir (32). Sağlıklı bir kahvaltı öğünü için ailelere eğitimler verilmeli, çocukların protein kaynaklarından yumurta, peynir tüketimi artırılmaya çalışılmalı ve çay yerine besleyici değeri daha fazla olan süt, ayran, kefir veya taze sıkılmış meyve sularının dahil edilmesi sağlanmalıdır.

Okul çağı döneminde değişen fiziksel çevre ile birlikte edinilen arkadaş çevresi sonucu para harcama, kendi başına yiyecek seçme ve onları satın alma davranışları oluşmaktadır (3). Bu çalışmada devlet okulunda ve özel okulda eğitim gören öğrencilerin çoğu (sırasıyla %64.0 ve %65.5) okulda yiyecek ve içeceklerini kantinden karşıladığını, devlettekilerin %43.1'inin evden getirdiğini; özel okuldaki öğrencilerin %38.2'sinin yemekhaneden karşıladığını söylemiştir (Tablo 4). Yapılan bir çalışmada 11-16 yaş arasındaki öğrencilerin %37.0'si kantinden yiyecek satın aldığını ifade etmiştir (33). Yapılan diğer bir çalışmada ise 9-14 yaşları arasındaki öğrencilerin ihtiyaçlarını kantin ya da çevredeki satıcılardan karşıladıkları ve yüksek oranla tost (%61.0), gazoz-kola (%57.9), simit-poğaça (%54.7), bisküvi-kek (%36.8), çikolata (%36.2) satın aldıkları belirlenmiştir (14). Yapılan başka bir çalışmada çocukların okul kantininden sıklıkla aldıkları yiyecekler sırasıyla meyve suları (%42.8), simit-poğaça (%32.9), tost-sandviç (%30.1), cips (20.8); okul kantininden bazen aldıkları yiyecekler ise sırasıyla kek, bisküvi, kraker vb. (%54.3), simit, poğaça (%50.9), çikolata, gofret, şekerleme vb. (%49.7), hamburger, köfte ekmek vb. (%47.4), tost, sandviç (%45.0)'tir (34). Özilbey ve Ergör (2015) tarafından yapılan bir araştırmada ortaöğretim birinci kademedeki öğrencilerin okulda tükettiği

yiyecekler çikolata (%45.0), patates kızartması (%37.7), gevrek (36.6), poğaça (%32.4), börek (%31.0); içecekler ise süt (%74.3), ayran (%69.0), meyve suyu (%64.3) ve meyveli süt (%23.9) olarak saptanmıştır (35). Yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin %36.0'sının okulda her gün meyve suyu tükettiği saptanmıştır (33). Bu çalışmada devlet okulundaki öğrenciler tost (%78.4), simit-poğaça (%66.8), sandviç (%40.7), ayran (%83.2), meyve suyu (%30.4), meyveli süt (%29.3) tükettiğini ifade etmiştir. Özel okulda eğitim gören öğrenciler ise tost (%64.9), çikolata (%61.7), simit-poğaça (%45.9), ayran (48.8), soğuk çay (%43.3) ve meyve suyu (%39.9) tükettiği belirlenmiştir (Tablo 4). Özel okulda eğitim gören öğrencilerin devletteki öğrencilere göre daha fazla şeker içeriği yüksek ürünleri tercih ettiği görülmüştür. Ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı 'Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönünden Denetlenmesi' konulu genelgesine göre okullarda satışı uygun olmayan yiyecekler arasında kızartmalar, cipsler, çikolatalar, şekerlemeler, kremalı, çikolata dolgulu kekler, yüksek enerjili bisküviler (<200 kkal), aromalı içecekler (soğuk çay, ice tea), kolalı içecekler bulunmaktadır (36). Kantin yönetmeliğindeki yasaklara rağmen öğrencilerin besleyici olmayan, yüksek enerjili pek çok yiyecek ve içeceği tüketiyor olması daha sıkı kontrollere ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Okulda öğrenciler evden götürdükleri besinleri tüketebilmekte veya bunları evden taşımak istemedikleri için besinlerin bir bölümünü okul kantininden almaktadırlar. Okul kantinlerinde her türlü yiyecek ve içecek satışını denetleyerek, "Beslenme Dostu Okullar Programı" kapsamında okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarmak için okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılık artırılmalı ve bu konuda yapılan iyi uygulamalar desteklenmelidir (37). Beslenme alışkanlıklarının genç yaşta şekillendiği ve ilerleyen yaşlarda da devam ettiği bilinmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin bu konuda bilinçli olmaları, çocuğun

okulda olduğu sürede tükettiği yiyecek ve içeceklerin türü ve satın aldıkları yerler ve miktarları konusunda takipte olmaları önemlidir. Çocuğa ödül olarak enerjisi yüksek, besleyici değeri düşük yiyecek ve içecekler verilmemeli, bu yiyecek ve içeceklerin zararları sürekli olarak anlatılmalıdır. Çocukların sağlıksız besin seçimleri, sağlıklı olanlarla değiştirilmeye çalışılmalıdır. Okul kantinlerinde satılan ürünlerin, çocukların büyümesine ve gelişmesine yardımcı olacak, dengeli beslenme imkânı sağlayacak yiyecek ve içecekler olması amaçlanmalıdır. Okul kantinlerinde çocuğun sağlığı ve beslenmesine uygun besinlerin satışı sağlanmalı (süt, ayran, yoğurt, peynir, sandviç, taze meyve ve meyve suları gibi) ve bu konuda gerekli denetimlerin yapılması gerekmektedir. Eğitim kurumlarında beslenme servisleri beslenme uzmanı denetiminde olmalıdır.

Bu çalışma okul çağındaki çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Ancak çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çocukların antropometrik ölçümlerinin daha detaylı alınamamış olması, fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmemiş olması ve çocukların ev ortamında tükettikleri yiyecek ve içeceklerin sorgulanmamış olması çalışmanın sınırlılıklarındandır.

Okul çağındaki çocukların, tüketebilecekleri yiyecek ve içecekleri kendi ihtiyaçları doğrultusunda sağlıklı olan yiyecek ve içeceklerden seçebilmeleri için beslenme eğitimlerinin bu yaşlarda verilmesi ve sürekliliğinin sağlanması çocuğun sağlığının korunması, geliştirilmesi ve olası beslenmeye bağlı hastalıkları önleme açısından önem taşımaktadır.

Yazarlık katkısı • Author contributions: Çalışmanın tasarımı: SÖ, AU; Çalışma verilerinin elde edilmesi: SÖ, AU; Verilerin analiz edilmesi: SÖ, AU; Makale taslağının oluşturulması: SÖ; İçerik için eleştirel gözden geçirme: SÖ, AU; Yayınlanacak versiyonun son onayı: SÖ, AU. • Study design: SÖ, AU; Data collection: SÖ, AU; Data analysis: SÖ, AU; Draft preparation: SÖ; Critical review for content: SÖ, AU; Final approval of the version to be published: SÖ, AU.

Etik Kurul Onayı • Ethics approval: *Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen kurallara uygun olarak yürütülmüş ve araştırmaya katılan katılımcılarla ilgili tüm prosedürler, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 19.12.2022 tarih ve 56786525-050.04.04/767903 referans numarasıyla onaylanmıştır. • This study was conducted according to the guidelines laid down in the Declaration of Helsinki and all procedures involving research study participants were approved by the Ethics Committee of the Rectorate of Ankara University with 19.12.2022 date and reference 56786525-050.04.04/767903.*

Çıkar çatışması • Conflict of interest: *Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.*

KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme. 2023. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-cagi-beslenme.html> Erişim tarihi: 18 Ağustos 2023.
2. Koszewski W, Sehi N. Nutrition for School-Aged Child. University of Nebraska Lincoln; 2012. Available at: <https://extensionpublications.unl.edu/assets/pdf/g1086.pdf>. Accessed May 14, 2023.
3. Karakaş H, Törnük F. Geleneksel gıdaların okul çağı çocuklarının beslenmesindeki rolü üzerine bir araştırma. Cumhuriyet Sci J. 2016;37(3):292-302.
4. WHO European Regional Obesity Report 2022. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>. Accessed June 12, 2023.
5. Kürklü NS, Özel HG. Farklı sosyoekonomik düzeydeki ortaokul öğrencilerinin beslenme durumu ve obezite sıklığının belirlenmesi. Bes Diy Derg. 2015;43(2):100-10.
6. Okada C, Tabuchi T, Iso H. Association between skipping breakfast in parents and children and childhood overweight/obesity among children: a nationwide 10.5-year prospective study in Japan. Int J Obes. 2018;42(10):1724-32.
7. Thompson-McCormick JJ, Thomas JJ, Bainivualiku A, Khan AN, Becker AE. Breakfast skipping as a risk correlate of overweight and obesity in school-going ethnic Fijian adolescent girls. Asia Pac J Clin Nutr. 2010;19(3):372.
8. Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, et al. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. Obes Res Clin Pract. 2020;14(1):1-8.
9. Rampersaud GC. Benefits of breakfast for children and adolescents: update and recommendations for practitioners. Am J Lifestyle Med. 2009;3(2):86-103.
10. Hopkins LC, Sattler M, Steeves EA, Jones-Smith JC, Gittelsohn J. Breakfast consumption frequency and its relationships to overall diet quality, using healthy eating index 2010, and body mass index among adolescents in a low-income urban setting. Ecol Food Nutr. 2017;56(4):297-311.
11. Öztürk A, Aktürk S. İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri. Turk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekim Bul. 2011;10(1):53-60.
12. ALBashtawy M. Breakfast eating habits among schoolchildren. Journal of Pediatric Nursing. 2017;36:118-23.
13. Fugas V, Berta E, Walz F, Fortino A, Martinelli MJ. Breakfast habit and quality in students from two public primary schools in the city of Santa Fe. Arch Argent Pediatr. 2013;111(6):502-7.
14. Günlü Z. Okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya; 2010.
15. Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması Araştırmaları (SEGE). 2022. Erişim: <https://www.sanayi.gov.tr/assets/pdf/birimler/2022-ilce-sege.pdf> Erişim Tarihi: 14 Eylül 2023.
16. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. In: Buzgan T, Kesici C, Çelikcan E, Soylu M. Beslenme Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 732. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.
17. World Health Organization. Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development. Geneva. 2006. Available at: www.who.int/childgrowth/publications/technical_report_pub/en/index.html. Accessed January 12, 2024.
18. Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 Yaş) Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR). 2013. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 920, Ankara.
19. Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080; Ankara; 2017.

20. Türkiye’de Okul Çağı (6-10 Yaş Grubu) Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın No:834; Ankara; 2011.
21. Agadayı E, Çelik N, Çetinkaya S, Nemmezi Karaca S. Sivas ili kırsal bir ilçede okul çağı çocuklar ve adolesanlarda obezite sıklığının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Ankara Med J. 2019;19(2):325-36.
22. Akdoğan SA, Başpınar MM, Basat O. Okul çağı çocuklarında obezite, hipertansiyon ve anemi sıklığı: Bir aile sağlığı merkezinden retrospektif kesitsel bir çalışma. Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi. 2021;25(3):69-75.
23. Pérez SV, Novalbos-Ruiz JP, Rodríguez-Martín A, Martínez-Nieto JM, Lechuga-Sancho AM. Implications of family socioeconomic level on risk behaviors in child-youth obesity. Nutr Hosp. 2013;28(6):1951-60.
24. Yılmazbaş P, Gökçay G. Assessment of obesogenic factors in school-age children. Turk J Pediatr. 2021;63(2):185-92.
25. Köksal G, Gökmen H. Okul Öncesi Dönemde Obezite. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yayınları. Ankara; 2008.
26. Özdoğan UY, Altuhul S. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi. 2012;1(1):141-56.
27. Orhan A, Çelik İ. İlköğretim okulu öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları ve okul kantini ile ilişkilerinin belirlenmesi. Akademik Gıda. 2014;12(1):51-6.
28. Askelson NM, Golembiewski EH, DePriest AM, Williams SC. Parent school breakfast survey: Report of findings, 2015. Available at: <https://iro.uiowa.edu/esploro/outputs/report/Parent-School-Breakfast-Survey-Report-of/9983557295402771/filesAndLinks?index=0>. Accessed December 30, 2024.
29. Baum JI, Rodibaugh R. Power of protein at breakfast for school-aged children. Family and Consumer Sciences, 2014. Available at: <https://www.uaex.uada.edu/publications/pdf/FSFCS86.pdf>. Accessed December 24, 2024.
30. Alexy U, Wicher M, Kersting M. Breakfast trends in children and adolescents: frequency and quality. Public Health Nutr. 2010;13(11):1795-802.
31. San Juan PF. Dietary habits and nutritional status of school-aged children in Spain. Nutr Hosp. 2006;21(3):374-8.
32. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara, 2022.
33. Büyükkoyuncu N. Gaziantep il merkezindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul kantininden besin seçimleri ve annelerinin besin güvenliği bilgi düzeylerinin saptanması [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya; 2010.
34. Şimşek I, Yabancı N, Turan Ş. Okul çağı çocuklarının beslenme çantalarının değerlendirilmesi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 2009;19(19):99-112.
35. Özilbey P, Ergör G. İzmir İli Güzelbahçe İlçesi’nde ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Turk J Public Health. 2015;13(1):30-9.
36. MEB. Okul Sağlığı Bilim Kurulu Karar Tutanağı, 2016. Erişim: https://kilis.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_03/23085602_okulkantin3.pdf Erişim Tarihi: 20 Aralık 2023.
37. T.C. Sağlık Bakanlığı. Beslenme Dostu Okullar Programı. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi/beslenme-dostu-okullar-program%C4%B1.html> Erişim Tarihi: 20 Ocak 2024.