

Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının, Besin Seçimlerinin ve Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi

Assessment of the Children's Nutrition Habits, Food Preferences and Obesity Status

Seray Kabaran¹, Seyit M. Mercanlğıl²

¹ Dođu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gazimağusa, KKTC

² Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, çocukların besin seçimlerinin belirlenmesi, cinsiyete göre besin seçimlerinde oluşan değişikliklerin saptanması, genel beslenme alışkanlıklarının ve obezitenin değerlendirilmesi amacı ile planlanmıştır. **Bireyler ve Yöntem:** Çalışmaya yaşları 10-17 arasında değişen 82 çocuk (40 erkek ve 42 kız) alınmıştır. Çocukların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ölçümleri alınmış, beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. BKİ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yaşa ve cinsiyete göre belirlenen persentiller ile değerlendirilmiştir. Genel beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde anket formu kullanılmıştır. Besin tercihleri 107 besini içeren besin çeşitliliği formu ile sorgulanmıştır. Bu besinleri deneyip denemedikleri sorularak, besinlere 1-5 arasında puan vermeleri istenmiştir. **Bulgular:** Çocukların %28.0'inin sık sık öğün atladıkları ve en sık atladıkların öğünün kahvaltı olduğu belirlenmiştir. On-13 yaşındaki erkeklerin %17.5'i, kızların %7.2'si, 14-17 yaşındaki erkeklerin %15.0'i, kızların %4.7'si aşırı kilolu/hafif şişmandır. Erkek ve kız çocukların denedikleri besinlerin ortalama sayıları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kızların sebzelere (salatalık, domates, havuç, marul, kabak, karnabahar; beyaz lahanası, brüksel lahanası, brokoli, pancar, semizotu, asma yaprağı) verdikleri puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Erkeklerin kızlara göre sucuk, pastırma, döner/İskender; lahmacun, kolalı içecekler ve enerji içeceklerine verdikleri puanların daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). **Sonuç:** Küçük yaşlarda obezitenin yüksek oranda gözlenmesi, ilerleyen yıllarda genç nüfusta obezite prevalansının artabileceğini göstermektedir. Çocukların besin seçimlerinin belirlenmesi, obezitenin engellenmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik önlemler alınabilmesi için gereklidir. Bu nedenle çocuklara kahvaltı öğününü atlama gibi hatalı beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesine ve öğünlerde sağlıklı besinlerin tercih edilmesine yönelik beslenme eğitimleri verilmelidir.

Anahtar kelimeler: Çocuklar, besin seçimleri, beslenme, obezite

ABSTRACT

Aim: This research was planned to determine the children's food preferences, to identify the differences on food preferences according to gender, and to evaluate the general nutrition habits and obesity status. **Subjects and Methods:** In this research, a total of 82 students (40 boys and 42 girls) between the ages of 10-17 were included. Children's body weight, height, waist circumference measurements were taken and body mass index (BMI) was calculated. BMI was evaluated with World Health Organization (WHO) percentiles according to age and gender. A questionnaire was applied to determine general nutrition habits. Food preferences were investigated with food diversity form with 107 food items. By asking whether they tried those foods or not, they were asked to score the foods between 1-5. **Results:** It was found that 28.0% of the children were frequently skipping meals and that breakfast was the most frequently skipped meal. A total of, 17.5% of the males and 7.2% of the females between 10-13 years, 15.0% of the males and 4.7% of the females between 14-17 years were overweight. There was no difference between the tried number of foods according to gender ($p<0.05$). It was found that females gave higher scores than males to the vegetables (such as, cucumber, tomato, carrot, lettuce, cauliflower, cabbage, brussels sprout, broccoli, beet, pursley, grape leaves) ($p<0.05$). It was determined that males gave higher scores to sausages, cured spiced beef, döner/İskender kebab, Turkish pizza, coke and energy drinks than females ($p<0.05$). **Conclusion:** A high rate of obesity at young ages demonstrated that the prevalence of obesity among the young population may increase in future years. Determination of food choices were required in order to provide against obesity and bring healthy eating habits. Therefore nutrition education about correction of wrong eating habits such as skipping breakfast, and preference for healthy foods at meals should be given to the children.

Keywords: Children, food preferences, nutrition, obesity

İletişim/Correspondence:

Uzm. Dyt. Seray Kabaran

Dođu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gazimağusa, KKTC

E-posta: seray.kabaran@emu.edu.tr

Geliş tarihi/received: 28.05.2013

Kabul tarihi/accepted: 05.08.2013

GİRİŞ

Beslenme anne karnında başlayarak, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda vücuda alınarak kullanılması olup, insan sağlığının korunmasında ve iyileştirilmesinde en önemli etmenlerden biridir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için önemli olsa da, özellikle çocuklar için ayrı bir önem taşımaktadır, çünkü bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu devam etmektedir (1).

Çocuklarda yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüme ve gelişmenin devam etmesi ile de ilgilidir. Yetersiz besin ögesi alımı cinsiyet gelişiminin gecikmesi ve büyümenin yavaşlaması ile sonuçlanmaktadır. Bunlara ek olarak, kemik ve bilişsel gelişimde, hastalıklara karşı direnç kazanılmasında ve ileri yaşlarda görülebilecek kronik hastalıkların önlenmesinde erken dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları önemlidir (2).

Besin seçimleri, hangi besinlerin vücuda alınacağını belirleyerek beslenme alışkanlıklarını ve sağlığı etkilemektedir. Besin seçimleri insan çevresindeki birçok karmaşık etkileşimin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır (3,4). Açlık, cinsiyet, besinlerle ilgili yaşanan deneyimler, besinlerin lezzeti, aile, arkadaş çevresi, okul ortamı, yakın çevrede bulunan bireylerin örnek oluşturabilecek davranışları, sağlıklı beslenmeye verilen önem, ücretler, besinlerin bulunabilirliği, reklamlar gibi bireysel ve çevresel etmenler besin seçimlerinde değişikliklere neden olmaktadır (5). Büyüme ile bağımsız yaşamın ortaya çıkışı, ev dışında yemek yeme sıklığının artması, fiziksel görünüme ve vücut ağırlığına özen gösterilmesi, arkadaş çevresinin fikirlerine değer verilmesi ve onay beklenmesi, yoğun okul ve ders programları da yeme davranışları ve besin seçimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir (6).

Çocukluk ve adolesan dönemindeki besin seçimlerinin yetişkinlik döneminde de benzer şekilde devam ettiği belirtilmektedir (7,8). Çocukların özellikle yeterli meyve ve sebze tüketmediği bilinmektedir (9). Çocukların

diyetinde özellikle meyve ve sebze çeşitliliğinin sağlanamaması vitamin ve mineral alımını düşürmektedir (2). Bu dönemlerdeki besin seçimlerinin anlaşılması diyetin içeriğinin belirlenmesine ve tüketilen besinlerin kalitesinin bilinmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca besin seçimlerinin bilinmesi obezite ve besin ögesi yetersizlikleri gibi çocuklarda görülen sorunların önlenmesi için stratejilerin geliştirilmesini sağlamaktadır (10). Bu çalışma, çocuklarda besin seçimlerinin belirlenmesi, cinsiyete göre besin seçimlerinde oluşan değişikliklerin saptanması, genel beslenme alışkanlıkları ve obezitenin değerlendirilmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

BİREYLER ve YÖNTEM

Araştırma Yeri Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma, Kıbrıs Lefkoşa'da özel bir kolejde eğitim gören yaşları 10-17 arasında değişen (13.4 ± 2.29 yıl) 40 erkek (%48.8), 42 kız (%51.2) toplam 82 çocuk üzerinde yapılmıştır. Cinsiyetler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için de aynı yaş grubundan benzer sayıda erkek ve kız araştırma kapsamına alınmıştır. Bu çalışma, 03.03.2010 tarih ve 26-753 sayı ile Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur. Her katılımcıya onam formu okutulup imzalatılmıştır.

Veri Toplanması ve Değerlendirilmesi

Çocukların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınarak beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Araştırma kapsamına alınan kişilerin vücut ağırlık ölçümleri 100g hassasiyet kapasitesi olan, Tanita HD 318 taşınabilir elektronik tartım baskülü ile alınmıştır. BKİ ve boy uzunluğunun değerlendirilmesinde yaş grupları ve cinsiyete göre belirlenen WHO-2007 persentil değerleri kullanılmıştır (11). Ayrıca bel çevresi ölçümleri alınarak, 2-18 yaş grubu bel çevresi persentillerine göre değerlendirilmiştir. Bu persentil değerlerine göre 75. persentil üzeri metabolik hastalık riskine işaret etmektedir (12).

Hazırlanan anket formunda yaş, cinsiyet ve genel beslenme alışkanlıkları yer almaktadır. Çalışmaya alınan kişilerin besin seçimleri ise besin çeşitliliğini saptama formu ile araştırılmıştır. Besin çeşitliliğini saptama formunda, besin yoncasında yer alan besinler (süt ve süt ürünleri, et-tavuk-yumurta-kurubaklagiller, taze sebze ve meyveler, ekme ve tahıllar), çocuklar tarafından tercih edilen hamburger, pizza gibi hazır besinler, Kıbrıs'ta sık tüketilen hellim, molehiya kolakas, bullez gibi besinler ve tropikal iklimlerde yetişen avokado, mango gibi meyveler dahil olmak üzere toplam 107 besine yer verilmiştir. Bu besinleri daha önce deneyip denemedikleri sorulmuş ve besinlerin beğenilirliği beğenilirliği 'çok severim (5 puan)', 'severim (4 puan)', 'kararsızım (3 puan)', 'sevmem (2 puan)', 'hiç sevmem (1 puan)' olarak 1-5 puan arasında değerlendirilmiştir. Araştırma sonrasında çocukların denedikleri besinlerin sayıları hesaplanmış ve besinlerin beğenilirliğinin cinsiyete göre gösterdiği farklılıklar değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS 17.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır (13).

BULGULAR

Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 1'de çocukların %28.0'inin 2 ana öğün, çocukların %72.0'sinin 3 ana öğün tükettikleri, %2.4'ünün hiç ara öğün tüketmediği görülmektedir. Çocukların %28.0'inin sık sık öğün atladıkları ve en sık atladıkların öğünün kahvaltı (%82.6) olduğu belirlenmiştir. Çocukların %65.9'unun hergün, %11.0'inin haftada 5-6 kez kahvaltı yaptığı saptanmıştır (Tablo 1).

Çocukların %46.3'ünün görüntüsüne bakarak, besinleri rengine, şekline, kokusuna göre değerlendirip bu özellikleri ile itici olarak değerlendirdikleri bir besini denemeyi reddettikleri görülmektedir. Bir besini sevmediklerine karar vermeden önce çocukların %47.6'sının yalnızca bir kez o besini denediği belirlenmiştir (Tablo 1).

Çocukların Antropometrik Ölçümlerine Yönelik Bulgular

Çocukların yaş gruplarına ve cinsiyete göre vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) değerleri incelendiğinde, 10-13 yaş grubu erkeklerde 46.0 ± 10.71 kg, 149.2 ± 8.39 cm, 14-17 yaş erkeklerde 67.1 ± 12.28 kg, 173.8 ± 7.92 cm, 10-13 yaş kızlarda 43.1 ± 8.41 kg, 150.5 ± 8.39 cm, 14-17 yaş kızlarda 58.0 ± 11.77 kg, 161.0 ± 6.60 cm olarak ölçülmüştür. On-13 yaş grubu erkekler ve kızların ortalama BKİ değeri sırasıyla 20.4 ± 3.22

Tablo 1. Çocukların genel beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı (n=82)

	n	%
Ana öğün		
2	23	28.0
3	59	72.0
Ara öğün		
Hiç	2	2.4
1-2	53	64.7
≥3-4	27	32.9
En sık atlanan ana öğün (n:23)		
Kahvaltı	19	82.6
Öğle	4	17.4
Akşam	-	-
Kahvaltı yapma sıklığı		
Hergün	54	65.9
Haftada 5-6 kez	9	11.0
Haftada 3-4 kez	10	12.2
Çok seyrek/hiç	9	10.9
Görüntüsüne bakarak yemeyi reddetme		
Evet	38	46.3
Hayır	44	53.7
Denenip de sevilmeyen besinlerin deneme sayısı		
Yalnızca bir kez	39	47.6
2 kez	29	35.4
3-10 kez	14	17.0

Tablo 2. Çocukların yaşa göre BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin persentil değerlerine göre dağılımı

Yaş gruplarına göre persentil değerleri	Erkek (n=40)		Kız (n=42)		Toplam (n=82)	
	n	%	n	%	n	%
BKİ						
10-13 (yıl)						
<15	-	-	-	-	-	-
≥15-<85	8	20.0	20	47.6	28	34.2
≥85-<95	7	17.5	3	7.2	10	12.2
≥95	4	10.0	-	-	4	4.8
14-17 (yıl)						
<15	1	2.5	1	2.4	2	2.4
≥15-<85	11	27.5	14	33.4	25	30.5
≥85-<95	6	15.0	2	4.7	8	9.8
≥95	3	7.5	2	4.7	5	6.1
Bel çevresi						
10-13 (yıl)						
<25	1	2.5	4	9.5	5	6.1
≥25-<75	11	27.5	11	26.2	22	26.8
≥75-<90	5	12.5	8	19.1	13	15.9
≥90	2	5.0	-	-	2	2.4
14-17 (yıl)						
<25	4	10.0	2	4.7	6	7.3
≥25-<75	10	25.0	12	28.6	22	26.8
≥75-<90	4	10.0	4	9.5	8	9.8
≥90	3	7.5	1	2.4	4	4.9

kg/m² ve 18.8±1.76 kg/m², 14-17 yaş grubunda ise 22.1±3.52 kg/m² ve 22.2±4.60 kg/m² olarak hesaplanmıştır (veriler tabloda gösterilmemiştir).

Yaşa göre BKİ persentil değerlerine göre 85-95. persentilde (kilolu/hafif şişman) yer alan 10-13 yaş grubu erkek ve kızların oranı sırasıyla %17.5 ve %7.2 iken bu oran 14-17 yaş grubunda %15.0 ve %4.7 olarak belirlenmiştir. Bel çevresi persentil değerlerine göre dağılım incelendiğinde, 10-13 yaş erkeklerin %12.5'inin, kızların %19.1'inin

75-90. persentiller arasında, 14-17 yaş erkeklerin %10.0'unun, kızların %9.5'inin 75-90. persentiller arasında olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Çocukların Besin Seçimlerine Yönelik Bulgular

Çocukların denedikleri besinlerin ortalama sayısı tablo 3'te verilmiştir. Çocuklara toplam 35 farklı sebze, 29 farklı meyveyi, 7 farklı süt ve süt ürününü, 5 farklı kurubaklagil çeşidini, ekme ve 3 farklı tahıl ürününü, yumurta ve 8 farklı

Tablo 3. Çocukların denedikleri besinlerin ortalama sayısı

Besinler	Besin sayısı	Toplam (n=82)	Erkek (n=40)	Kız (n=42)	P
		$\bar{x} \pm S$ (en az-en fazla)	$\bar{x} \pm S$ (en az-en fazla)	$\bar{x} \pm S$ (en az-en fazla)	
Taze sebze	35	28.3±6.15 (10.0-34.0)	27.6±6.43 (25.5-29.6)	29.1±5.86 (27.2-30.9)	0.267
Taze meyve	29	26.2±4.24 (4.0-29.0)	25.5±5.32 (23.8-27.2)	26.8±2.78 (26.0-27.7)	0.157
Süt ve süt ürünleri	7	6.7±0.92 (1.0-7.0)	6.6±1.17 (6.2-6.9)	6.8±0.59 (6.6-6.9)	0.307
Kurubaklagiller	5	4.4±0.95 (1.0-5.0)	4.4±0.98 (4.1-4.7)	4.4±0.94 (4.1-4.7)	0.898
Ekme ve bazı tahıllar	4	4.0±0.0 (4.0-4.0)	4.0±0.0 (0.0-4.0)	4.0±0.0 (0.0-4.0)	1.000
Yumurta et ve et ürünleri	9	8.4±1.12 (3.0-9.0)	8.6±0.87 (8.3-8.8)	8.2±1.31 (7.8-8.6)	0.207
Kuruyemişler	4	3.9±0.26 (2.0-4.0)	3.9±0.31 (3.8-4.0)	3.9±0.21 (3.8-4.0)	0.968
Atıştırmalıklar	8	7.9±0.43 (5.0-8.0)	7.9±0.49 (7.7-8.0)	7.9±0.37 (7.7-8.0)	0.434
Fast food	6	5.7±0.64 (1.0-6.0)	5.8±0.36 (5.7-5.9)	5.7±0.82 (5.4-5.9)	0.961

et ve et ürününü, 4 farklı kuruyemiş çeşidini, 8 farklı atıştırmalık besini ve 6 farklı fast food tarzı besini daha önce deneyip denemedikleri sorulmuştur. Çocukların ortalama 35 çeşit sebzedен 28.3±6.15'ini ve 29 çeşit meyveden ise 26.2±4.24'ünü denediği belirlenmiştir. Erkek ve kız çocukların denedikleri ortalama sebze, meyve, süt ve süt ürünleri, kurubaklagiller, ekmek ve bazı tahıl ürünleri, yumurta et ve et ürünleri, kuruyemişler, atıştırmalıklar, fast food tarzı besinlerin sayıları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Besinlerin beğenirliğinin cinsiyete göre değerlendirilmesi şekil 1'de gösterilmiştir. Genel olarak çocuklardan en yüksek puan alan sebzeler sırasıyla patates, asma yaprağı, salatalık, havuç, en yüksek puan alan meyveler ise karpuz, kiraz, çilek, mandalina olarak belirlenmiştir. En düşük puan verilen sebzelerin taze bakla, sarımsak, pırasa, karnabahar, en düşük puan verilen meyvelerin ise ayva, kuru incir, mango, avokado olduğu saptanmıştır. Kızların salatalık, domates, havuç, marul, kabak, karnabahar, beyaz lahana, brüksel lahanası, brokoli, pancar, semizotu, asma yaprağı, çilek ve limon için verdikleri puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

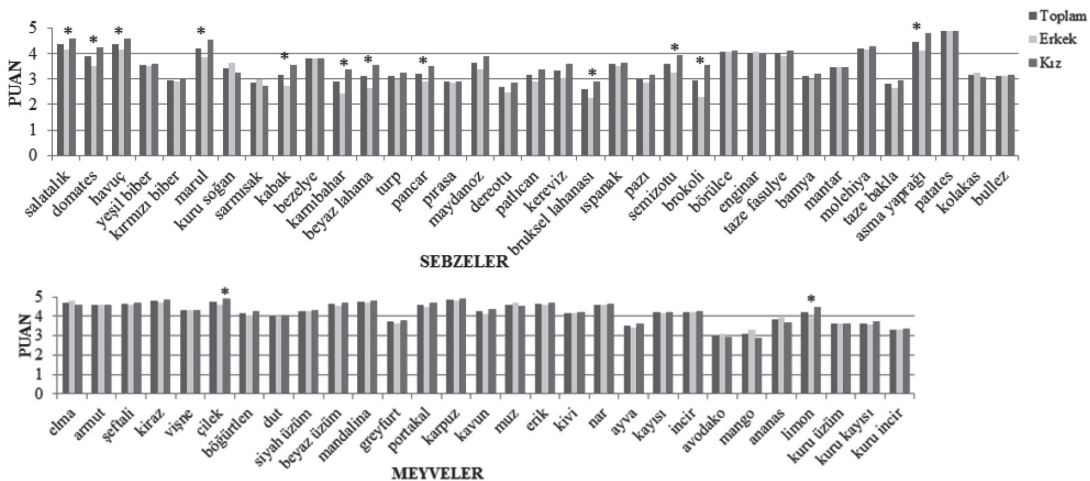
Süt ve süt ürünleri arasından sırasıyla dondurma ve yoğurda en yüksek puan verilmiştir. Kurubaklagillerden en yüksek puan kuru

fasulyeye, en düşük puan ise kuru börülceye verilmiştir. Çocuklar ekmek ve bazı tahıl ürünlerini ise sırasıyla, makarna, pirinç, ekmek, bulgur olarak puanlandırmıştır (Şekil 2).

Yumurta ve et ürünleri arasından en yüksek puan tavuk etine, en düşük puan hindi etine verilmiştir. Kızların erkeklere göre tavuk, erkeklerin kızlara göre yumurta, balık, kırmızı et, hindi eti, sosis, salam puan ortalamaları daha yüksektir fakat bu farklar istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Erkeklerin kızlara göre sucuk ve pastırmaya verdikleri puan ortalamaları daha yüksek olup bu farklar istatistiksel yönden anlamlıdır ($p<0.05$) (Şekil 2).

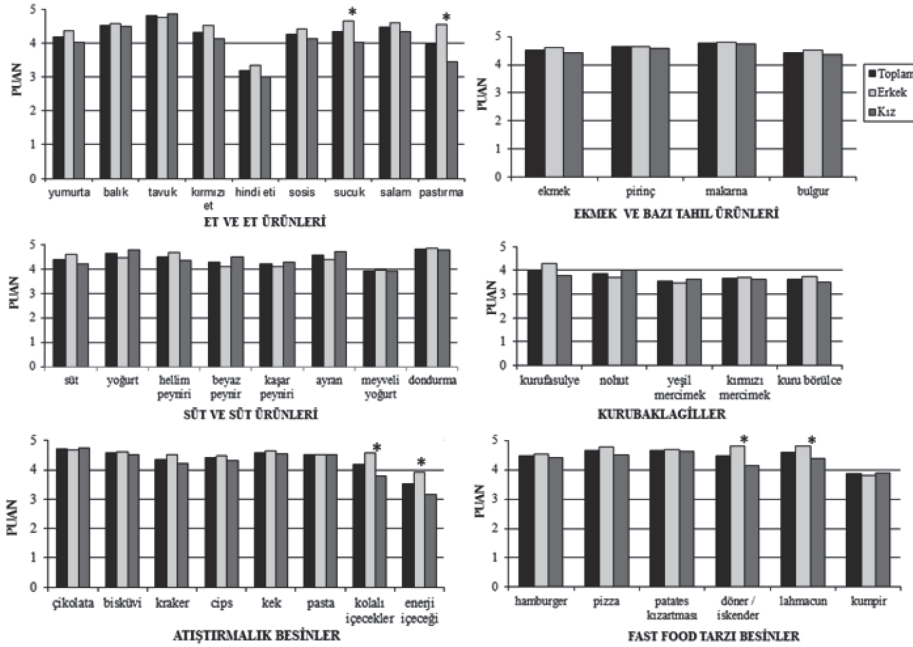
Fast food tarzı besinler arasından en yüksek puan verilenler sırasıyla patates kızartması, pizza ve lahmacun olarak belirlenmiştir. Erkeklerin döner/iskender ve lahmacuna kızlara göre daha yüksek puan verdiği ve bu farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Atıştırmalık besinler arasında en yüksek puan alan besin çikolatadır. Çikolataya kızlar erkeklere göre daha yüksek puan vermiştir, fakat bu fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Kolalı ve enerji içeceklerinin puanları kızlara göre erkeklerde daha yüksek olup bu farkların istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$) (Şekil 2).



Şekil 1. Erkek ve kızların sebze ve meyvelere verdikleri puanların ortalamaları

* $p<0.05$



Şekil 2. Erkek ve kızların diğer besinlere verdikleri puanların ortalamaları

*p<0.05

TARTIŞMA

Bireylerin Genel Beslenme Alışkanlıkları

Çocuklarda düzenli öğünlerle beslenme, beslenme alışkanlıklarını ve sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bu dönemde düzenli olarak 3 ana öğün tüketilmesi gerekmektedir (14). Öğün atlama özellikle 14 yaş sonrasında yaygındır (15). Bu çalışmada, çocukların %72'sinin düzenli olarak 3 ana öğün tükettikleri saptanmıştır. Yoğun okul programı, okul sonrası aktiviteler veya ek dersler nedeni ile okul ve ders saatleri süresince çocuklar ve adolesanlar az miktarda besin tüketmekte, akşam saatlerine doğru besin alımları artmakta ve geç saatlere kadar devam etmektedir (16). Gross ve arkadaşları (14) yaptıkları çalışmada, çocukların %80'inin düzenli olarak hergün kahvaltı ve öğle yemeği yediklerini belirlemiştir. Öğün atlamak meyve, sebze, süt ve süt ürünleri tüketimi gibi sağlıklı besin seçimlerinin azalmasına ve vitamin ve mineral alımında eksikliğe neden olmaktadır (17,18).

Zaman yetersizliği, sabah erken saatlerde iştah eksikliği, daha fazla uyuma isteğinden dolayı özellikle kahvaltı en sık atlanan öğündür (15). Taskar ve arkadaşları (15) yaptıkları çalışmada,

9-13 yaş arası çocukların %20.0'sinin, 14-18 yaş arası olanların %35.9'unun kahvaltı öğününü atladıklarını saptamışlardır. Bu çalışmada da kahvaltı en sık atlanan öğün olarak göze çarpmakta, çocukların %65.9'u hergün kahvaltı yapmaktadır. Kahvaltı günün en önemli öğünü olup kahvaltı öğününü atlayan çocukların günlük vitamin ve mineral alımları düşmektedir. Ayrıca kahvaltı öğününü atlamak konsantrasyon, öğrenme ve okul başarısını etkilemektedir (18). Kahvaltının atlanması günün ilerleyen saatlerinde açlık hissinin artmasına böylece enerji içeriği yüksek besinlerin aşırı tüketilmesine neden olmaktadır (16). Yapılan çalışmalara göre çocukluk döneminden itibaren kahvaltı öğününü atlamak adipositeyi de arttırmaktadır (15,19).

Çocuklarda karşılaşılan en büyük beslenme sorunlarından biri, sebzelerden nefret etme, sevmeme ve denemeyi reddetmektir (20,21). Özellikle yeşil yapraklı sebzeler çocuklar tarafından reddedilmektedir (22). Çocukların bazı besinleri sevmemeleri, bazı besinlerden veya besin gruplarından görüntüsüne bakarak kaçınmaları diyet kalitesini düşürmektedir (23). Birch ve Marlin (24), besinlerin 8-15 kez denemesi ile besinlerin tüketiminin ve besin kabulünün arttığını gözlemişlerdir. Bu çalışmada,

çocukların yaklaşık yarısının, görüntüsüne bakarak bir besini denemeyi reddettilerini görülmektedir. Bir besini sevmediklerine karar vermeden önce çocukların %47'si yalnızca bir kez o besini denemektedir (Tablo 1). Bu sonuçların sevilmeyen besinlerin, özellikle sebzelerin yeterli miktarda denenmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

KKTC'de yapılan bir çalışmada, 12-15 yaş arası çocuklarda aşırı kilolu veya obez olma oranının 2005-2007 yılları arasında %5.9 oranında artarak %33'e yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca 2007 yılında 7-17 yaş arası nüfusun %11.7'sinin 95. persentil üzerinde (obez), %16.1'inin 85-95. persentil değerleri arasında (aşırı kilolu) olduğu saptanmıştır (25). Bu çalışmada ise 10-13 yaş grubu çocukların %12.2'sinin hafif şişman, %4.8'inin obez, 14-17 yaş grubu çocukların %9.8'inin hafif şişman, %6.1'inin obez olduğu belirlenmiştir. Küçük yaşlarda obezitenin yüksek oranda gözlenmesi, ilerleyen yıllarda genç nüfusta obezite prevalansının artabileceğini göstermektedir (26,27). Buna ek olarak, çocukluk çağı obezitesi yetişkin dönemde devam etmese dahi bu dönemde obez olmak kalp damar hastalıkları, ateroskleroz, inme riskini arttırmaktadır (28). Ayrıca bel çevresindeki yağlanma çocuklarda hiperlipidemi, kalp damar hastalıkları, tip 2 diyabet riskini arttırmaktadır (12). Bu çalışmada çocukların yaklaşık %33'ünün bel çevresi değerinin 75. persentilin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Buna göre çocukların yaklaşık %33'ü bel çevresindeki yağlanma nedeni ile kronik hastalık riski taşımaktadır (12).

Bireylerin Besin Seçimleri

Erkek ve kızların tükettiği besinlerin çeşitlerinde farklılıklar olabileceği bilinmektedir. Örneğin, kızların erkeklere göre atıştırmalık besin tüketimi daha az, meyve ve sebze tüketimi daha fazladır (29). Bu çalışmada erkek ve kız çocukların denedikleri sebze, meyve, süt ve süt ürünleri, kurubaklagiller, ekmek ve bazı tahıl ürünleri, yumurta, et ve et ürünleri, kuruyemişler, atıştırmalık besinler, fast food tarzı besinlerin sayıları değişiklik göstermezken tükettikleri besinlerin çeşitlerinde farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Çocuklar tarafından en yüksek puan verilen sebzeler patates ve asma yaprağı, en az puan verilen sebzeler ise sarmısak ve pırasa olmuştur. Şanlıer ve arkadaşları (30) okul çağındaki çocuklarla yaptıkları çalışmada, en çok tüketilen sebzelerin ıspanak olduğunu belirlemişlerdir. Farklı bir çalışmada adolesanlar tarafından en az sevilen besinler arasında beyaz lahanaya, pancar ve patlıcanın bulunduğu saptanmıştır (31).

Bu çalışmada kızların salatalık, domates, havuç, marul, kabak, karnabahar, beyaz lahanaya, brüksel lahanası, brokoli, pancar, semizotu, asma yaprağı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlar erkeklerin kızlara göre daha az sayıda sebze sevdiğini göstermektedir. Yapılan farklı çalışmalarda da erkeklerin kızlara göre daha düşük sebze ve meyve tüketimi olduğu belirlenmiştir (32,33). Erkeklerin kızlara göre daha az sayıda sebze sevmeleri, kızların vücut ağırlıklarına karşı endişe duymaları ile ilişkilendirilmektedir (34). Caine-Bish ve Scheule (35), 1818 çocuk ve adolesanın cinsiyetlerine göre besin tercihlerini değerlendirdiklerinde, sebzelerin erkeklere göre kızlar tarafından daha fazla tercih edildiğini belirlemişlerdir.

Çocukların en düşük puan verdikleri meyveler ise sırasıyla ayva, kuru incir, mango, avokadodur. Ülkede besinlerin yetiştirme durumu, ulaşılabilirliği gibi etmenler ve besinlerin evde bulunması besin tercihini etkilemektedir (36). Tropikal meyvelerin çevrede daha az bulunması ve lezzetlerinin yabancı olması nedeni ile (30) mango ve avokadonun en az sevildiği düşünülmektedir. Kızların erkeklere göre daha fazla meyve tükettikleri belirtilmektedir (33). Bu çalışmada da kızların ve erkeklerin meyvelere verdikleri puanlar arasında fark bulunmamıştır.

Bu çalışmada çocukların süt ve süt ürünleri arasından en fazla dondurma ve yoğurdu sevdikleri belirlenmiştir. Yapılan farklı bir çalışmada süt ve süt ürünleri arasından, en çok süt, yoğurt, ayran ve beyaz peynirin tüketildiği belirlenmiştir (30). Diğer bir çalışmada ise çocukların en çok sevdikleri besinler arasında dondurma ve sütün olduğu saptanmıştır (31).

Çocuklar et ürünleri arasından en yüksek puanı tavuk etine, en düşük puanı ise hindi etine

vermişlerdir. Farklı bir çalışmada da kızlar ve erkeklerin et ürünleri arasından en çok tavuk etini tükettikleri saptanmıştır (30). Erkeklerin kızlara göre sucuk, pastırmaya verdikleri puanlar daha yüksek olup bu farklar istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Erkekler yumurta, et ve et ürünlerini kızlara göre daha çok sevmektedir. Yapılan bir çalışmada da erkeklerin yumurta, et ve et ürünlerini kızlara kıyasla daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir (35).

Çocukların fast food tarzı besinlere verdikleri puanlara bakıldığında, en yüksek puan alan besinler sırasıyla patates kızartması, pizza, lahmacun, hamburgerdir. Erkeklerin lahmacun, döner ve İskender kebaba kızlara göre daha yüksek puan verdiği ve bu farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Baric ve arkadaşları (37), erkeklerin kızlara göre fast food tarzı besinleri daha sık tükettiklerini belirlemişlerdir.

Fast food tarzı besinler, atıştırmalıklar, tatlılar ve meyve suları çocuklar tarafından sevilmektedir (29). Besinlerin tatlılık oranı besin tercihlerini etkilemektedir. Çocuklar tatlı atıştırmalık besinleri sıklıkla tüketmekte, böylece yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimi artmaktadır. Çocuklar sebzeleri, deniz ürünlerini ve sakatatları ise sevmemektedir. Çocukluk döneminden itibaren ailelerin tatlı, şekerli besinleri ödül olarak kullanmalarının çocuklar tarafından beğenilirliğinin artmasına neden olduğu düşünülmektedir (29,38). KKTC’de çocukların %57.5’i okulda çikolata, %52.1’i hazır cips, %66.8’i kolalı içecekler, %26.3’ü süt, %37.9’u ise meyve tüketmektedir (25). Bu çalışmada çocuklar atıştırmalık besinler arasında en yüksek puanı çikolataya vermişlerdir. Yapılan bir çalışmada kızların şekerli besinleri erkeklere kıyasla daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir (35). Bu çalışmada, kolalı ve enerji içeceklerinin puanı kızlara göre erkeklerde daha yüksek olup bu fark istatistiksel yönden anlamlı olarak belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklı bir çalışmada da 11-15 yaş arası erkeklerin gazlı içecekleri kızlara göre daha fazla tükettikleri ve bu farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$) (30). Çocuklar sıklıkla alkolsüz içecekler ve atıştırmalık öğünler tüketmektedir (39). Atıştırmalık öğünlerin şeker, sodyum, yağ içeriğinin yüksek ve vitamin, mineral içeriğinin

düşük olması sağlıklı beslenmeyi olumsuz etkilemektedir (16).

Striegel-Moore ve arkadaşları (40) yaptıkları çalışmada kızlarda yetersiz sebze ve meyve tüketimine bağlı olarak yetersiz vitamin ve mineral alımı olduğunu ve şeker ve yağ alımının yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu alışkanlıkların devamı ile gelecekte kalp damar hastalıkları, obezite, tip 2 diyabet ve kanser riski artacaktır (41). Sağlık için meyve ve sebze tüketimi önemli olmasına rağmen ne yazık ki çocuklarda şeker ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimi artmaktadır (38).

Sonuç olarak, besin seçimleri beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır. Bu nedenle çocukluk ve adolesan dönemlerindeki besin seçimleri sağlık üzerinde uzun süreli etkilere sahiptir. Öğün atlayan çocukların sağlıklı besin seçimleri, ana ve ara öğün seçeneklerine ilgili bilgilendirilmeleri gereklidir. Özellikle sebze ve meyveleri tüketmeye isteksiz olan çocuklara yönelik hazırlanan beslenme eğitimi programları ile sebze ve meyve tüketimi artırılabilir. Sağlıklı besin seçimlerinin öğretilmesi, meyve, sebze, süt tüketiminin artırılması ve davranış değişikliği programları ile normal vücut ağırlığının sağlanması çocukların gelecekte yaşayacakları sağlık sorunları riskini azaltabilir.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

1. Koletzko B. Basic concepts in nutrition: Nutritional needs of children and adolescents. *ESPEN* 2008;3:179-184.
2. Evans EW, Lo C. Adolescents: Nutritional problems of adolescents. In: Caballero B, editor. *Encyclopedia of Human Nutrition*. Elsevier; 3rd ed. 2013. p.14-22.
3. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc* 1999; 99(8):929-937.
4. Blissett J, Fogel A. Intrinsic and extrinsic influences on children’s acceptance of newfoods. *Physiol Behav* 2013 [E-pub ahead of print], doi:10.1016/j.physbeh.2013.02.013.
5. Kabaran S, Mercanlıgil SM. Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? *J Cur Pediatrics* 2013 [E-pub ahead of print], doi:10.4274/Jcp.
6. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc* 2002;102: 40-51.

7. Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. A prospective study of food preferences in childhood. *Food Qual Pref* 2004;15:805-818.
8. Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite* 2005;44:289-297.
9. Larson N, Laska MN, Story M, Neumark-Sztainer D. Predictors of fruit and vegetable intake in young adulthood. *J Acad Nutr Diet* 2012;112:1216-1222.
10. Russell CG, Worsley A. A Population-based study of preschoolers' food neophobia and its associations with food preferences. *J Nutr Educ Behav* 2008;40:11-19.
11. Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ* 2007;85:660-667.
12. Fernandez J, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatr* 2004;145:439-444.
13. Alpar R. Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. 3. baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık 2006.
14. Gross SM, Bronner Y, Welch C, Moore ND, Paige DM. Breakfast and lunch meal skipping patterns among fourth-grade children from selected public schools in urban, suburban, and rural Maryland. *J Am Diet Assoc* 2004;104:420-423.
15. Taskar PRD, Nicklas TA, Oneil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc* 2010;110:869-878.
16. Moreno LA, Rodriguez G, Fleta J, Lozano MB, Zaro A, Bueno G. Trends of dietary habits in adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010;50:106-112.
17. Sztainer DN, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc* 1999;99:929-937.
18. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005;105:743-760.
19. Stockman NKA, Schenkel TC, Brown JN, Duncan AM. Comparison of energy and nutrient intakes among meals and snacks of adolescent males. *Prev Med* 2005;41:203-210.
20. Schindler JM, Corbett D, Forestell CA. Assessing the effect of food exposure on children's identification and acceptance of fruit and vegetables. *Eat Behav* 2013;14:53-56.
21. Deckers SR, De Moor JM, Van der Burg JJ. Food preferences in young Dutch children and recommendations for feeding intervention in developmental disabilities. *Res Dev Disabil* 2011;32:630-635.
22. Wardle J, Cooke LJ, Gibson EL, Sapochnik M, Sheiham A, Lawson M. Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite* 2003;40:155-162.
23. Falciglia GA, Couch SC, Gribble LS, Pabst SM, Frank R. Food neophobia in childhood affects dietary variety. *J Am Diet Assoc* 2000;100:1474-1478.
24. Birch LL, Marlin DW. I don't like it; I never tried it: effects of exposure on two-year-old children's food preferences. *Appetite* 1982;3:353-360.
25. Annon. Kıbrıs Türk Diyabet Derneği. Şekerli Yaşam 2007;1:18-20.
26. Apovian CM. Overweight in older children and adolescents: treatment or prevention?. *Arch Dis Child* 2010;95:1-2.
27. Wang LY, Chyen D, Lee S, Lowry R. The association between body mass index in adolescence and obesity in adulthood. *J Adolesc Health* 2008;42:512-518.
28. Reilly JJ. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: opportunities for early obesity prevention. *Proc Nutr Soc* 2008;67:317-325.
29. Nu CT, MacLeod CP, Barthelemy J. Effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. *Food Pref* 1996;7:251-262.
30. Şanlıer N, Karadağ MG, Akbulut G, Uyar BB, Şahin G. İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin besin tercihlerinin saptanması. VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Kongre Kitabı, 2010.
31. Einstein MA, Hornstein I. Food preferences of college students and nutritional implications. *J Food Sci* 1970;3:429-436.
32. Jones LR, Steer CD, Rogers IS, Emmett PM. Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. *Public Health Nutr* 2010;13:1122-1130.
33. Bere E, Brug J, Klepp KI. Why do boys eat less fruit and vegetables than girls?. *Public Health Nutr* 2008;11:321-325.
34. Pelegrini A, Petroski EL. The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Hum Mov* 2010;11:51-57.
35. Caine-Bish NL, Scheule B. Gender differences in food preferences of school-aged children and adolescents. *J Sch Health* 2009;79:532-540.
36. Noia J, Contento IR. Fruit and vegetable availability enables adolescent consumption that exceeds national average. *Nutr Res* 2010;30:396-402.
37. Baric IC, Satalic Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *Int J Food Sci Nutr* 2003;54:473-484.
38. Ford CN, Slining MM, Popkin BM. Trends in dietary intake among US 2 to 6 year old children, 1989-2008. *J Acad Nutr Diet* 2013;113:35-42.
39. Van der Horst K, Timperio A, Crawford D, Roberts R, Brug J, Oenema A. The school food environment associations with adolescent soft drink and snack consumption. *Am J Prev Med* 2008;35:217-223.
40. Striegel-Moore RH, Thompson DR, Affenito SG, Debra L, Franko DL, Barton BA, et al. Fruit and vegetable intake: Few adolescent girls meet national guidelines. *Prev Med* 2006;42: 223-228.
41. Herbert G, Butler L, Kennedy O, Lobb A. Young UK adults and the 5 a day campaign: perceived benefits and barriers of eating more fruits and vegetables. *Int J Consum Stud* 2010;34:657-664.