

ANKARA'DA YAZ OKULLARINA DEVAM EDEN ÇOCUK ve GENÇLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Prof.Dr. Sevinç YÜCECAN/Prof.Dr. Gülden PEKCAN/Arş.Gör. Sema AÇIK/Arş.Gör. Müjde BAYSAN/Dr. Neslişah RAKICIOĞLU/Arş.Gör. Nilgün OĞUZ/Arş.Gör. Efsun KARABUDAK/Arş.Gör. Berat NURSAL/Arş.Gör. Gülhan EROĞLU/Arş.Gör. Emine AKAL*

Bu çalışma Ankara'da beş ayrı yaz okuluna devam eden 10-18 yaş grubu toplam 1231 çocuk ve gencin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Gençlerin % 60.7'si erkek, % 39.3'ü kızdır. Gençlerin % 36.2'si basketbol, %20.3'ü yüzme, %12.5'i voleybol-hentbol, %12.2'si futbol, %7.5'i tenis spor dalı ile uğraşmaktadır. Üç öğün besin tüketen % 43.4 gence karşın % 38.7'si zaman yetersizliği, geç kalma korkusu ve iştahsızlık gibi nedenlere bağımlı olarak öğün (%62.0'si öğle, % 30.6'sı sabah) atlamaktadır. Gençlerin % 62.7'sinin uğraştıkları spor dalları ile ilgili olarak beslenmelerinde değişiklik yaptığı genel olarak süt, yoğurt, peynir, taze sebze-meyve tüketimlerinin arttığı, yağ, şeker ve şekerli besinler ile ekmek, pilav, makarna, börek tüketimlerinin azaldığı saptanmıştır. Ortalama günlük enerji tüketim düzeyi erkeklerde 2335 kkal. kızlarda ise 1903 kkal'dir. Erkeklerin %44.6'sı vitamin A'yı %29.6'sı riboflavini, % 34.1'i kalsiyumu, % 30.5'i demiri yetersiz düzeyde tüketirken; kızlarda bu değerler sırasıyla % 45.9, % 30.0, %47.7, % 57.0'dır. Araştırma sonuçları gençlerin özellikle süt ve yoğurdu yetersiz düzeyde, buna karşın kolalı içecekleri fazla miktarda tükettiğini göstermektedir. Bu yaş grubu gençlerin beslenme konularında eğitilmelerinin önceliği ve gerekliliği birkez daha vurgulanmıştır.

* H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü

GİRİŞ

Günümüzde en önemli konulardan biri olan beslenme; büyüme gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin herbirini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanmaktır(1). İnsanın fiziksel yapısının, fizyolojik faaliyetlerinin, okul ve ruhsal yeteneklerinin normal ölçülere uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında, yeterli ve dengeli beslenme gelir.

Adölesan çağı olarak nitelendirilen 10-18 yaş grubu ülkemiz nüfusunun % 16.2 sini oluşturmaktadır (2). Büyüme ve gelişmenin son hızlı fazı olan adolesans'da, progressif olarak anatomik, fizyolojik, mental ve psikik değişimler yer almaktadır. Adölesanda büyüme, yalnız vücut ölçülerinin artması değil aynı zamanda vücut hacminde artış demektir. Büyüme esnasında vücuttaki yağ, su, hormonal denge oldukça değişikliğe uğrar(3), bu nedenle bu yaş grubu çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme çok daha büyük bir önem kazanmaktadır.

Adölesan çağı çocukların fiziksel aktivitelerindeki en büyük yeri çeşitli spor dalları almaktadır. Bu araştırma, yaz tatillerinde çeşitli spor dalları ile uğraşan çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ ve ARAÇLARI

Bu araştırma, Ağustos 1992 yılı içinde SESAM, Anıttepe, ODTÜ, Yükseliş ve Kurt Tesisleri olmak üzere beş ayrı yaz okuluna devam eden, 10-18 yaş grubundaki toplam 1231 çocuk ve genç üzerinde yapılmıştır. Örnekleme grubunu; voleybol-hentbol, basketbol, yüzme, futbol ve tenis spor dalı ile uğraşan öğrenciler oluşturmuştur.

Çocukların, kişisel bilgilerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve bir günlük besin tüketim durumlarının saptanması için anket formu hazırlanmış ve bireysel görüşme yolu ile uygulanmıştır.

BULGULAR

Beş ayrı yaz okuluna katılan toplam 1231 genç ve çocukların % 60.7'si (747 kişi) erkek, % 39.3'ü (484 kişi) kızdır.

Öğrencilerin % 36.8'i 10-12 yaş, % 51.7'si 13-15 yaş, % 11.5'i de 16-18 yaş grubu içindedir. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 79.9'u (984 kişi) SESAM'dan, %2 (24 kişi), %2.3 (28 kişi), %1.1 (14 kişi); sırasıyla Yükseliş, ODTÜ, ve Kurt Tesislerinden, % 14.7 (181 kişi)'si Anıttepedeki yaz okullarından alınmıştır.

Öğrencilerin % 30.7 (757 kişi)'sinin anne ve babası yüksek öğrenimini tamamlamışken, yalnızca % 3.6 (88 kişi)'sinin anne ve babası okur-yazar değildir ve bu öğrencilerin annelerinin % 62.7 (771 kişi)'si ev hanımı, % 31.1 (383 kişi) memur iken babalarının %48.3 (595 kişi)'si memur, % 0.2 (3 kişi)'si işsizdir.

Tablo 1'de öğrencilerin yaz okullarına katılma sürelerine göre dağılımları görülmektedir.

Tablo 1: Öğrencilerin Yaz Okuluna Katılma Sürelerine Göre Dağılımı

Süre (Yıl)	Erkek		Kız		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
İlk kez	515	68.9	349	72.1	864	70.2
2-3 yıl	190	25.4	112	23.1	302	24.5
4-5 yıl	37	5.0	23	4.8	60	4.9
6-7 yıl	2	0.3	-	-	2	0.2
1 yıl	2	0.3	-	-	2	0.2
Sürekli	1	0.1	-	-	1	0.0
Toplam	747	100.0	484	100.0	1231	100.0

Öğrencilerin %70.2'si yaz okuluna ilk kez katılırken % 24.5'i 2-3 yıl süreyle katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.5 (462 kişi)'i yaz okuluna 2 ay devam ederken, % 27.2 (334 kişi)'si 3 ay devam etmiştir. Yaz okullarına bütün bir yıl devam edenler ise % 8.3 (102 kişi) oranında bulunmuştur. Çocuk ve gençlerin yaz okullarına katılma amaçlarına göre dağılımları Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Yaz Okullarına Katılma Amaçlarına Göre Dağılımı

Katılma Amaçları	Erkek (n: 747)		Kız (n: 484)		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Zayıflamak için	35	46.8	21	4.3	56	4.5
Daha sağlıklı olmak için	264	35.3	189	39.0	353	28.7
Boş zamanlarını değerlendirmek için	398	53.3	246	50.8	644	52.3
Annem-babam istediği için	35	4.7	8	1.6	43	3.5
Sevdiğim için	44	5.9	38	7.8	82	6.7
Profesyonel olmak için	75	10.1	42	8.7	117	9.5
Kendimi savunmak için	21	2.8	7	1.4	28	2.3
Öğrenmek için	45	6.0	27	5.6	72	5.8

Bu tabloya göre, öğrencilerin yaz okullarına katılma amaçlarının başında, boş zamanlarını değerlendirmek ve daha sağlıklı olmak düşüncesi gelmiştir. Tablo 3'de öğrencilerin katıldığı spor dallarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin Katıldığı Spor Dallarına Göre Dağılımı

Spor Dalı	Erkek (n:747)		Kız (n:484)		Toplam (n: 1231)	
	S	%	S	%	S	%
Yüzme	124	16.6	126	26.0	250	20.3
Atletizm-kros	25	3.3	30	6.2	55	4.5
Masa tenisi	19	2.5	24	4.9	43	3.5
Basketbol	305	40.8	141	29.1	446	36.2
Tenis	42	5.6	51	10.5	93	7.5
Voleybol-Hentbol	31	4.1	123	25.4	154	12.5
Futbol	150	20.1	-	-	150	12.2
Karate-boks-judo	118	15.8	23	4.7	141	11.4
Okçuluk-atıcılık	9	1.2	3	0.01	12	0.01

Öğrencilerin % 36.2'si basketbola katılırken, %20.3'ü yüzmeye katılmıştır. Futbol ve hentbol-voleybola katılan öğrencilerin oranı ise sırasıyla %12.2 ve %12.5 dir. Araştırma kapsamındaki çocuk ve gençlerin % 45.2'si katıldığı spor dalıyla günde 2-2.5 saat uğraşırken, günde 5-5.5 saat uğraşanların oranı ise % 5 olarak bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4: Öğrencilerin Katıldıkları Spor Dalında Günlük Çalışma Sürelerine Göre Dağılımı

Çalışma Süreleri	Erkek		Kız		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
1-1.5 saat	178	23.8	115	23.8	293	23.8
2-2.5 saat	332	44.4	225	46.5	557	45.2
3-3.5 saat	135	18.2	106	21.9	241	19.6
4-4.5 saat	53	7.1	26	5.4	79	6.4
5-5.5 saat	49	6.5	12	2.4	61	5.0
Toplam	747	100.0	484	100.0	1231	100.0

Bu çocuk ve gençlere uygulanan anket formunun değerlendirilmesi sonucu elde edilen beslenme alışkanlıklarına ait veriler ise şöyledir:

Öğrencilerin % 65.4'ünün düzenli öğün alışkanlığı olduğu halde % 9.5'inin düzenli öğün alışkanlığı yoktur. Atlanan öğünler arasında % 62.0 ile öğle öğünü ilk sırayı almıştır. Tablo 5'de öğrencilerin düzenli öğün yeme durumları ve atladıkları öğünler belirtilmiştir.

Öğrencilere öğün atlama nedenleri sorulduğunda 85 kişi (%6.9) sabah öğününü iştahsızlık nedeni ile atladığını, 124 kişi (%10.1) aynı sebeple öğle öğününü atladığını söylemiştir. Oyun, spor ve bunun gibi faaliyetler nedeniyle öğle öğününü atlayanların sayısı ise 125 kişi (%10.1) dir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 10.9'u (134 kişi) öğün aralarında besin tüketmedikleri halde, % 87'si (956 kişi) simit, bisküvi, gözleme, sandviç gibi unlu besinleri tüketmiş, % 52.2'si taze meyve-sebze, % 26.2'si (288 kişi) ise şeker ve çikolata türündeki besinleri tükettiğini bildirmiştir. İçecekler arasında kola-gazoz % 60.9 ile (559 kişi) ilk sırayı almıştır. Taze meyve sularının tüketimi % 31.3 (344 kişi) oranında olup, ayran ve süt tüketiminden sonra gelmiştir (Tablo 6).

Tablo 5: Öğrencilerin Düzenli Öğün Yeme Durumlarına Göre Dağılımı

	Erkek		Kız		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
1. Öğün Düzeni Düzenli Yemek Yiyor						
Evet	505	67.6	299	61.8	804	65.4
Hayır	73	9.8	45	9.3	118	9.5
Bazen	169	22.6	140	28.9	309	25.1
Toplam	747	100.0	484	100.0	1231	100.0
2. Atlanan Öğün						
Sabah	87	30.5	59	30.9	146	30.6
Öğle	175	61.4	120	62.8	295	62.0
Akşam	23	8.1	12	6.3	35	7.4
Toplam	285	100.0	191	100.0	476	100.0

Tablo 6: Öğrencilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyecek ve İçeceklerle Göre Dağılımı

Besinler	Erkek (n:658)		Kız (n: 439)		Toplam (1097)	
	S	%	S	%	S	%
Yiyecekler						
Simit	138	20.9	91	21.7	229	20.9
Bisküvi-kurabiye-kek	176	26.7	129	29.3	305	27.8
Şeker,çiko.,gof.,don.	129	19.6	159	36.2	288	26.2
Mey,salatalık,dom.vb.	314	47.7	259	59.9	573	52.2
Cips,krispi,kraker vb.	100	15.2	86	19.6	186	16.9
Börek,gözleme	73	11.1	37	8.4	110	10.0
Sandviç, tost	206	31.3	105	24.0	311	28.3
Yoğurt	111	16.8	77	17.5	188	17.1
İçecekler						
Kolalı içecek, gazoz	411	62.5	258	58.7	669	60.9
Taze meyve suları	172	26.1	172	39.2	344	31.3
Çay,neskafe,kakao	83	12.6	58	13.2	141	12.8
Ayran, süt	327	49.7	198	45.1	525	47.8

Yaz okullarına katılan çocuk ve gençlerin spor yapmaya başlamalarıyla birlikte beslenmelerinde yaptıkları değişiklikler şu şekilde bulunmuştur.

Öğrencilerin % 62.7'si (772 kişi) spor yapmaya başladıktan sonra beslenmelerinde değişiklik yaptıklarını vurgulamıştır. Bu değişikliği çoğu kendi düşüncesiyle yaptığı halde, anne-baba ve antrenörlerinin etkisiyle yaptıklarını belirtenler de olmuştur.

Spor yapmaya başladıktan sonra erkek öğrencilerin içecek tüketiminde % 49.0; süt, yoğurt, peynir tüketiminde % 45.4 ve taze sebze-meyve tüketiminde de % 42.0 oranında artış olmuştur. Kız öğrencilerde ise yine içecek tüketiminde % 50.4; süt, yoğurt, peynir tüketiminde %41.6 oranında artış gözlenmiştir. Genel olarak öğrencilerin uğraştıkları spor dallarıyla ilgili olarak içecek, süt, yoğurt, peynir, taze sebze-meyve tüketimleri artarken; yağ, şeker ve şekerli besinlerin; ekmek, pilav, makarna, börek tüketimleri azalmıştır (Tablo 7).

Yaz okullarına devam eden öğrencilerin en fazla tükettikleri besinler arasında et ve ürünleri, peynir, çökelek, taze meyveler, ekmek ve yaz sebzeleri gelirken, süt-yoğurt tüketiminin en az düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca kolalı içeceklerin tüketimi de meyve suyu tüketiminden çok daha fazladır (Tablo 8).

Bu besinlerden sağlanan enerji ve besin öğelerinin yaşlara göre ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (S) değerleri Tablo 9 (a) ve (b) de verilmektedir.

Tablo 7: Öğrencilerin Uğraştığı Sporla İlgili Olarak Beslenmelerinde Değişiklik Yapmalarına Göre Dağılımı

Yiyecekler	Erkek (n: 747)			Kız (n: 484)			Toplam (n: 1291)		
	Arttı	Azaldı	%	Arttı	Azaldı	%	Arttı	Azaldı	%
Ekmekek, pilav, makarna, börek tüketimi	207	127	17.0	97	133	27.4	304	260	21.1
Et, yumurta, kurubaklagil yemekleri tüketimi	208	94	12.6	114	77	15.8	222	171	13.9
Taze sebze ve meyve tüketimi	313	39	5.2	205	11	2.3	518	50	4.1
Süt, yoğurt, peynir tüketimi	339	22	2.9	202	28	5.8	541	50	4.1
Şeker ve şekerli besinlerin tüketimi	151	159	21.3	87	146	30.1	238	305	24.7
Yağ tüketimi	87	202	27.0	61	134	27.5	148	336	27.3
İçecek tüketimi	366	26	3.5	245	15	3.1	611	41	3.3

Tablo 8: Yaz Okullarına Devam Eden Öğrencilerin Tükettikleri Besinlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (g)

Besin Grupları	Erkek (n= 747)		Kız (n= 484)	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Et ve ürünleri	97.2	164.13	83.7	74.29
Yumurta	28.8	26.97	22.4	47.51
K,baklagil+y.tohumlar	15.9	24.55	6.7	20.81
Y.yapraklı sebzeler	14.5	42.28	14.6	30.41
Diğer sebzeler	208.2	225.18	198.0	160.80
Patates	34.8	87.94	35.5	68.05
Taze meyveler	143.7	322.17	175.9	208.21
Kavun,karpuz	37.1	158.29	55.3	132.72
Süt,yoğurt	203.1	219.16	163.9	173.9
Peynir, çökelek	52.1	78.32	44.8	55.89
Ekmek	331.7	320.01	228.6	133.25
Makarna	13.8	40.48	13.1	29.60
Pirinç,bulgur	31.9	37.81	32.4	145.02
Diğer tahıllar	29.4	23.51	24.9	15.56
Bitkisel yağlar	10.4	12.36	10.3	15.76
Katı yağlar	21.9	20.17	24.5	14.03
Şeker	13.4	24.42	9.2	15.87
Pekmez,reçel, bal	13.2	16.09	8.2	5.65
Çikolata, gofret	3.9	14.70	6.5	18.87
Sütlü tatlılar	5.9	22.53	4.5	23.60
Hamur tatlıları	0.8	10.33	0.4	12.52
Zeytin	14.4	48.0	8.8	10.61
Kolalı içecekler	136.6	108.44	126.2	183.92
Meyve suları	20.8	80.58	26.9	99.86
Salça	1.9	4.77	1.1	3.53
Kakao-neskahve	0.4	0.87	1.1	0.96
Cips	4.4	7.18	2.6	-

Tablo 9(a): Yaz Okullarına Katılan Çocuk ve Gençlerin Günlük Enerji ve Besin Öğelerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Enerji ve Besin Öğeleri	YAŞ GRUPLARI							
	10-12 Yaş				13-15 Yaş			
	Erkek		Kız		Erkek		Kız	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Enerji (kkal)	2106	1227.9	1919	1388	2354	1456.3	1927	1874.5
Toplam protein (gm)	79.9	51.81	67.5	48.80	73.9	67.02	69.5	29.69
Hayvansal pro. (g)	38.8	24.21	35.4	22.35	40.3	32.93	32.0	19.59
Vitamin A (IU)	3815.0	2944.45	3359.2	2154.23	5134.6	4644.06	3848	3298.10
Tiamin (mg)	1.1	0.63	0.9	0.51	1.1	0.58	1.0	0.79
Riboflavin (mg)	1.4	0.97	1.3	0.97	1.8	1.14	1.6	0.72
Niasin (mg)	13.1	6.60	14.18	12.22	13.0	12.59	12.4	7.24
Vitamin C (mg)	81.5	49.18	80.9	70.88	49.22	32.24	89.7	72.8
Kalsiyum (mg)	649.9	205.60	538.2	165.12	604.9	556.74	493.3	350.11
Demir (mg)	12.2	6.61	12.8	10.37	13.3	10.89	12.7	0.04

Tablo 9(b): Yaz Okullarına Katılan Çocuk ve Gençlerin Günlük Enerji ve Besin Öğelerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Enerji ve Besin Öğeleri	Yaş Grupları							
	16-18 Yaş				Toplam			
	Erkek		Kız		Erkek		Kız	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Enerji (kkal)	2446	1436.20	1864	905.80	2335	2046.90	1903	1259.90
Toplam protein (gm)	99.1	50.65	59.6	47.60	84.3	76.74	65.5	58.08
Hayvansal prot.(g)	45.1	41.30	26.0	12.72	41.4	30.84	31.1	22.37
Vitamin A (IU)	3418.7	1997.30	4314.3	3973.04	4122.8	1170.56	3840.5	1780.36
Tiamin (mg)	1.1	0.75	0.9	0.37	1.1	0.71	0.9	0.81
Riboflavin (mg)	1.4	0.78	1.5	0.77	1.5	1.43	1.5	1.14
Niasin (mg)	13.2	7.38	9.4	8.68	13.1	7.11	11.9	10.69
Vitamin C (mg)	82.5	9.21	83.6	73.66	80.7	57.57	84.7	71.11
Kalsiyum (mg)	665.0	416.05	454.0	403.71	639.9	490.63	495.1	346.84
Demir (mg)	11.2	7.66	9.1	6.30	12.2	6.17	11.5	8.65

Çocuk ve gençlerin çeşitli düzeylerde enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerine göre dağılımı Tablo 10'da görülmektedir.

Tablo 10: Yaz Okullarına Katılan Çocuk ve Gençlerin Enerji ve Besin Öğeleri Düzeyine Göre Dağılımı

Enerji ve Besin Öğeleri	Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Enerji (kcal)	108	14.5	555	74.3	84	11.2	92	19.0	335	69.2	57	11.8
Toplam protein (gr)	66	8.8	376	50.4	305	40.8	116	24.0	264	54.5	104	21.5
Hayvansal prot (gr)	73	9.7	230	30.8	444	59.5	99	20.5	185	38.2	200	41.3
Vitamin A (IU)	333	44.6	238	31.9	176	23.5	222	45.9	187	38.6	75	15.5
Tiamin (mg)	189	25.3	453	60.6	105	14.1	170	35.1	245	50.6	69	14.3
Riboflavin (mg)	221	29.6	437	58.5	89	11.9	145	30.0	266	55.0	73	15.0
Niasin (mg)	175	23.4	253	33.8	319	42.8	49	10.1	195	40.3	240	49.6
Vitamin C (mg)	189	25.3	216	28.9	42	45.8	124	25.6	142	29.3	218	45.1
Kalsiyum (mg)	255	34.1	353	47.3	139	18.6	231	47.7	206	42.6	47	9.7
Demir (mg)	228	30.5	404	54.1	115	15.4	276	57.0	167	34.5	41	8.5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmadan sağlanan veriler araştırma kapsamındaki çocuk ve gençlerin boş zamanlarını değerlendirme konusunda sporu tercih ettiklerini ve bu faaliyetleri de antrenör eşliğinde, bilinçli olarak yürüttüklerini göstermiştir. Çocuk açısından spor fiziksel gelişimin yanısıra sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması, iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlardaki olumlu gelişmeler çocuğu duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir (4).

Öğrencilerin çoğu takım sporu olan basketbol, futbol, voleybol-hentbola yöneldikleri halde büyük bir kısmı da yüzme, atletizm-kros, karate gibi bireysel spor dallarına yönelmiştir (Tablo 3). Bu tür takım sporlarında, egzersiz ve oyun süresi nedeni ile vücut glikojen depolarının, dayanıklılık için önemli olduğu kesin bir gerçektir. Yapılan araştırmalar, bir futbol maçı sonunda oyuncuların kas glikojen depolarının tümüyle boşaldığını göstermektedir (5-7).

Bu çalışmaya alınan çocuk ve gençlerin % 45.2'si katıldığı spor dalıyla günde 2-2.5 saat uğraşırken, % 5'i ise 5-5.5 saat uğraşmıştır. Uğraşılan sporun türü, süresi ve sıklığı kişinin enerji harcamasını ve kardiovasküler durumunu etkiler (8). Bu etkinlik ve başarı söz konusu olduğunda da beslenme daha da önemli bir hale gelir (9).

Adölesan-gelişme çağı (10-18 yaş grubu) fiziksel ve psikolojik değişikliklerle karakterize olmuş bir dönemdir. Bu dönemde bebeklik çağından sonraki 2. hızlı gelişmeye tanık olunur. Gençlik döneminde beslenme alışkanlıkları kalıcı olabilmekte ve ileri yaşlardaki sağlığı büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Özellikle vücut ağırlığını korumaya çalışan 10-18 yaş grubu gençlerin yeme alışkanlıklarında düzensizliklere sıklıkla rastlanabilmektedir. Bu düzensizlik ise sporla uğraşan gençlerin gelişimini engellemekte ve çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

İyi bir beslenme alışkanlığı edinilmesiyle birlikte, artan enerji ve diğer besin öğeleri gereksinimini karşılamak açısından gençlerin beslenmeleri önem taşır (10).

Öğrencilerin % 65.4'ünün düzenli öğün alışkanlığı vardır. Düzensiz öğün alışkanlığı olanların % 62.0'si öğle öğününü, % 30.6'sı ise sabah öğününü atlamıştır. Öğle öğünü atlama sebebi olarak iştahsızlık ve oyun, spor vb. gibi faaliyetler (%10.1), sabah öğününü atlama sebebi olarak da iştahsızlık (%6.9) gösterilmiştir. Güneylî'nin (11) yaptığı bir çalışmada öğle öğününü atlama nedeni yine iştahsızlık, sabah öğününü atlama nedeni olarak da iştahsızlık ve vakit yetersizliği gösterilmiştir. Kocaoğlu (12) ergenlik çağında kahvaltı yapmama oranını % 94.4, Kutluay (13) ise % 68.2 olarak saptamıştır. Pekcan ve Beğenmez'in (14) yaptıkları bir çalışmada da bu oran %16 dır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 87'si simit, bisküvi, gözleme, sandviç gibi unlu besinleri, % 52.2'si ise taze meyve-sebzeleri, içecek olarakta % 60.9'u kola ve gazozu, %47.8'i ayran ve sütü tüketmiştir. Gençlerin yoğurt tüketiminin % 17.1 olması bu yaş grubu için düşündürücüdür (Tablo 7). Yoğurdun iyi bir kalsiyum kaynağı olduğu göz önüne alınırsa çocukluktan yaklaşık 35 yaşına kadar devam eden kemik gelişimi ve kemik yoğunluğundaki kademeli artış için elzemdir (15). Güneylî (11) simit ve sandviç tüketimini % 69.0 olarak saptamıştır.

Öğrencilerin % 62.7'si spor yapmaya başladıktan sonra beslenmelerinde değişiklik yaptıkları ve bu değişikliği çoğunlukla kendi düşüncesiyle yaptığı saptanmıştır.

Spor yapmaya başladıktan sonra öğrencilerin çoğu taze-sebze-meyve, süt-yoğurt-peynir tüketimi ile içecek tüketimini arttırmıştır. Bu değerler sırasıyla % 41.8, %43.9, %49.6 dır. Buna paralel olarak yağ, şeker ve şekerli besinlerin, ekmek-pilav. vb. tüketimi azaltılmıştır. Bu değerler de sırasıyla % 27.3, % 24.7 ve % 21.6 dır (Tablo 8).

Araştırmanın Ağustos ayında yapılması taze meyve ve yaz sebzelerinin fazla tüketildiği sonucunu vermiştir (Tablo 9).

Bu yaş grubunda enerji harcaması vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden fazladır. Ayrıca, yeni dokuların yapımı daha fazla miktarda protein, mineral ve vitaminleri gerektirmektedir. Tüm enerji ve besin öğeleri, gereksinmelerinin karşılanabilmesi için de çocukların tüketmeleri gereken besinler iyi kaliteli ve yeterli miktarda olmalıdır (1,16).

Spor yapan erkek ve kız öğrencilerin enerjilerinin yeterli düzeyde (sırasıyla %74.3, %69.2) olduğu saptanmıştır (17). Çocuklarda büyüme süreci önemli miktarda enerji harcaması gerektirir. Spor yapmayan yetişkinlerin günlük enerji gereksinimleri vücut ağırlığının kilogramı başına 35-40 kalori iken, çocuklarda 80 kaloriye ulaşır. Kuşkusuz spor yapan çocuğun günlük enerji harcaması, antrenman süre ve şiddetine göre de artış gösterir (18,19).

Erkeklerin % 50.4'ü, kızların da % 54.5'i protein yönünden yeterli beslenmektedir, yine erkeklerin % 59.5'i, kızların % 41.3'ü hayvansal proteini fazla düzeyde tüketmektedir. Tablo 9'da öğrencilerin en fazla tükettikleri besinler arasında et ve ürünleri, peynir ve çökelek olduğu gösterilmiştir, bu da hayvansal protein alımının yüksek olduğunun bir göstergesidir (Tablo 11). Protein, hücrelerin büyüme, gelişme yıpranan hücrelerin yenilenmesi için gereklidir. Aynı zamanda besin öğelerinin vücutta kullanılmasında görev alan enzimlerin ve hormonların da yapısında bulunur (1,20). Araştırma kapsamındaki gençler vitamin A ve niasini yetersiz düzeyde tüketmiştir. Vitamin A'yı yetersiz tüketenlerin oranı erkeklerde % 44.6, kızlarda % 45.9'dur (Tablo 11). Görme, büyüme, doku farklılaşması epitel doku oluşumu ile bakteriyel membranlarda proton transferinde fonksiyon gösteren ve aynı zamanda enfeksiyon etkenlerine karşı immün

sistemde görevi olan A vitamini özellikle bu yaş grubu çocuklar için çok büyük önem taşır (21, 22).

Öğrencilerin besin tüketimleri incelendiğinde özellikle kızların % 57'si demiri yetersiz oranda tüketmiştir. Erkeklerin ise % 30.5'inde yetersiz görülmüştür (Tablo 11). Özellikle bu yaş grubu çocuklarda demir yetersizliğinin büyüme ve iskelet gelişimini etkileyebileceği üzerinde durulmaktadır (23). Demir yetersizliğinde bağışıklık bozulmakta, enfeksiyon hastalıklarına duyarlılık artmaktadır (24, 25).

Demir yetersizliği anemisi olanlarda akut ve kronik enfeksiyonların, anemisi olmayanlara kıyasla görülme sıklığının yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (26-28). Demir yetersizliğinin en önemli nedeni bu çocukların büyüme dönemi içinde olmaları ve kız çocuklarında menstruasyon ile meydana gelen kayıplardır (29).

Ülke nüfusunun büyük bir çoğunluğunu oluşturan çocuk ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenmiş olmaları onların gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olmaları için ön koşuldur. Bu amaçla antrenörlerden anne babalarına kadar toplumun her kesimine yaygın bir beslenme eğitimi verilmelidir.

SUMMARY

NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS WHO ATTENDED SUMMER SCHOOLS IN ANKARA

Yücecan, S., Pekcan, G., Açıık, S., Baysan, M., Rakıcıoğlu, N., Oğuz, N., Karabudak, E., Nursal, B., Eroğlu, G., Akal, E.

This survey was planned in order to find out the nutritional status of 1231 adolescents who attended five different summer schools in Ankara. According to the results, percent of male and female students aged 10-18 years old were 60.7 and 39.3, respectively. Basketball, swimming, voleyball-handball, football and tennis had been the favourite sport branches they had chosen. In spite of 43.4% of students, 38.7% of them were eating there main meals irregularly. The reasons of irregular eaters were lack of time and appetite. Generally, they had changed their way of eating after beginning the sportive activity. They expressed that milk, yoğurt, cheese, fresh fruits and vegetables had been the foods they preferred to consume most; cereal products, sugar and fat were the ones

which they avoided to eat. The average daily energy intake for boys were 2335 kkal and for girls 1903 kkal. It had been found that 44.6 %, 29.6 %, 34.1% and 30.5% of boys consumed insufficient doses of vitamin A, riboflavin, calcium and iron respectively. These inadequacies were seen throughout the girls with 45.9%, 30.0% 47.7% and 57.0% respectively. The results of the survey had showed that both boys and girls consumption of milk and yoğurt were in low levels; on the contrary coke was the only drink they preferred.

KAYNAKLAR

1. Baysal, A.: Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/13, IV. Baskı, Ankara, 1983.
2. Türkiye İstatistik Yıllığı 1989 (Statistical Yearbook of Turkey): T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü, Ankara, 1989.
3. Nutrition Committee, Canadian Pediatric Society: Adolescent Nutrition, FastFood, Food Fads and the Educational Challenge, Can. Med. Assoc. J., 129: 963, 1989.
4. Açıkada, C., Ergen, E.: Bilim ve Spor Büro-Tek Ofset Mat., Ankara, 1990.
- 5- Jacobs, I., Westlin, N.: Muscle Glycogen and Diet in Elite Soccer Players, Eur J Appl Phys 48: 297, 1982.
6. Costill, D.L., Sherman, W.M., Fink, W.J.: The Role of Dietary Carbohydrate in Muscle Glycogen Resynthesis After Strenuous Running, Am J Clin Nutr, 34: 1831, 1981.
7. Roberts, K.M., Noble, E.G., Hayden, D.B., Taylor, A.W.: Simple and Complex Carbohydrate -rich Diets and Muscle Glycogen Content of Marathon Runners, Eur J Appl Physiol, 57: 70-4, 1988.
8. Kieres, J., Plowman, S.: Effects of Swimming and Land Exercises Versus Swimming and Water Exercises on Body Composition of College Students, J Sports Med Phys Fitness, 31: 189-95, 1991.
9. Malobsaki, E.J., Ekes, E., Martos, E.: The Effect of Completed Nutrition on the Athletes Performance, J Sports Med Phys Fitness, 31: 420-4, 1991.
10. Brownell, K.D., Kaye, K.S.: A School-Based Behavioral Modification, Nutrition on Education and Physical Activity Program for Obese Children, Am J Clin Nutr, 35: 277, 1982.
11. Güneşli, U.: Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi 13: 34-49, 1984.
12. Kocaoğlu, B.A.: Ergenlik Çağındaki Çocukların Büyüme Gelişme ve Beslenme Durumları ile İlgili Metodolojik Bir Çalışma, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.

13. Kutluay, T.: Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doçentlik Tezi, 1979.
14. Pekcan, G., Beğenmez, N.: Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 17:59-66, 1988.
15. Tayfur, M.: Kalsiyum, Beslenme ve Diyet Dergisi, 20: 251-5, 1991.
16. Pakcer, S.H.: Sporda Beslenme, Gen Matbaacılık ve Reklamcılık Ltd.Şti. Ankara, 1991.
17. Baysal, A; ve ark.: Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 1,3. Baskı, Ankara, 1991.
18. Astrand, P.O.: Nutrition and Physical Performance, World Rev. Nutr Diet, 16:60; 1973.
19. Ireton-Jones, C.S., Turner, W.W.: Actual or Ideal Body Weight; Which Should Be Used to Predict Enerji Expenditure, J AmDiet Assoc, 91: 193-195, 1991.
20. Ersoy, G.: Sporcu Beslenmesi, Beden Eğitim ve Spor Okulları Eğitici ve Öğrencileri İçin Teorik El Kitabı, Ankara, 1984.
21. Brabin, L., Brabin, B.: The Cost of Success ful Adolescent Growth and Development in Girls in Relation to Iron and Vitamin A Status, Am J Clin Nutr, 55; 955-8, 1992.
22. Moriguchi, S., Werner, L., Watson, R.R.: High Dietary Vitamin A (retinyl palmitate) and Cellular Immune Functions in Mice, Immunology, 56: 169, 1985.
23. Baker, S.J., De Maeyer, E.M.: Nutritional Anemia: Its Understanding and Control With Special Reference to the Work of the World Health Organization, Am J Clin Nutr, 32: 368, 1979.
24. Chandra, R.K.: Iron, Immunity and Infection: Is There a Causal Link? Food and Nutrition Bulletin, 3(3): 49. 1981.
25. Chandra, R.K.: Immunodeficiency in Undernutrition and Overnutrition, Nutrition Reviews, 36 (6): 225, 1981.
26. Chandra, R.K., Serimshaw, N.S.: Immunocompetence in Nutritional Assessment, Am J Clin Nutr, 33: 2694. 1980.
27. Bagchi, K., Mohanram, M., Reddy, V.: Humoral Immune Response in Children With Iron-Deficiency Anemia, British Medical Journal, 2: 1251. 1980.
28. DeMaeyer E, Adiels-Tegman, M.: The Prevalence of Anemia in the World, World Health Stat Q, 38: 302-16. 1985.
29. Cohen, BJB, Gibor, Y.: Anemia and Menstrual Blood Loss. Obstet Gynecol Surv, 95: 597-618. 1980.