

## YETİŞTİRME YURTLARINDAKİ GENÇLERİN BESLENME DURUMLARI

Yrd. Doç. Dr. Sıdıka BULDUK\*/ Prof. Dr. Bahtiyar ÜNVER\*\*

Bu araştırma, Ankara'da Gazi Kız Yetiştirme Yurdu ve Yenimahalle Erkek Yetiştirme Yurdu'nda kalan 12-18 yaşlarındaki gençlerin beslenme durumlarını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Yetiştirme yurtlarında kalan 343 kız ve erkek genç araştırmaya alınmıştır. Kız ve erkeklerin besin tüketimleri her mevsimin ikinci ayının ilk haftası üç gün süre ile yapılmıştır. Buna göre kızların enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri erkeklere göre daha yetersiz bulunmuştur. Tabak artıkları da kızlarda erkeklerden daha fazla olmakla beraber genelde artık bütün yiyecekler için % 13.1 olarak tesbit edilmiştir. Bu yerlerde gereksiz artıkların oluşmasını önlemek için besinlerin çeşidine, benimsenip tüketilebilir özellikte olmalarına ekonomik ve besleyici değeri yüksek olmasına özen gösterilmelidir.

### GİRİŞ

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelmektedir. İnsanın fiziksel yapısını fizyolojik faaliyetlerini okul ve

---

\* Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Ev Ekonomisi Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi.

\*\* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Emekli Öğretim Üyesi.

ruhsal yeteneklerinin normal ölçülere uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelir. Yetersiz ve dengesiz beslenme gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür. Beslenme bilgisi bireylerin ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir. Oniki-onsekiz yaş gençlerinin enerji harcaması vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden fazladır. Ayrıca yeni dokuların yapımı da daha fazla miktarda protein, mineral ve vitaminler gerektirir. Bu dönemde tüm enerji ve besin öğeleri gereksinmelerinin karşılanabilmesi için de gençlerin tüketmeleri gereken besinler iyi kaliteli ve yeterli miktarda olmalıdır.

Yetiştirme yurtlarında tek tip bir menü hazırlandığından burada kalan gençler yemekler arasında seçim yapmak veya sunulanı yemek gibi zorunlu bir durumla karşı karşıyadır. Toplu beslenme yapan yerlerde gerek menülerin hazırlanmasında gerekse pişirilme ve servisinde sunulanın zevkle ve tamamen tüketilmesi ve kişilerin beslenme ihtiyaçlarını karşılaması yönünden önemlidir. Bu araştırmanın amacı, yetiştirme yurtlarında kalan 12-18 yaşlarındaki gençlerin besin tüketimlerini ve beslenme durumlarını araştırmaktır.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırmada Gazi Kız ve Yenimahalle Erkek Yetiştirme yurtlarında kalan 12-18 yaş arası gençlerin besin tüketimleri saptandı. Besin tüketimi bir yıl boyunca dört mevsimi kapsayacak şekilde her mevsimin ikinci ayının ilk haftasında birbirini izleyen üç gün süre ile yapıldı. Günlük tüketilen yiyecek miktarının ihtiva ettiği enerji ve besin öğeleri miktarları gıda kompozisyon cetvellerine göre hesaplandı (1, 2). Dört mevsimin ortalaması alınarak yaş ve cinsiyete göre bu yaşlar için önerilen enerji ve besin öğeleri tüketim standartları ile karşılaştırıldı (3, 4).

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1'de araştırma kapsamına alınan gençlerin bir günde kişi başına düşen yıllık besin tüketim ortalamaları verilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere genelde kızların erkeklerden daha az besin tükettiği bulunmuştur. Buna göre yıllık besin tüketim ortalaması

Tablo 1. Gençlerin Yıllık Besin Tüketim Ortalaması (g/kışı/gün)

Besinler	Kızlar			Erkekler			Genel Ortalama
	12	13-15	16-18	12	13-15	16-18	
Tahıllar	216.7	239.9	287.9	248.2	220.2	377.4	285.6
Ekmeek	49.8	50.1	50.4	50.1	54.2	56.8	53.1
Diğer tahıllar							
Et, yumurta, kurubaklagil	11.1	12.0	12.7	11.9	53.7	78.7	41.4
Et ürünleri	13.1	11.9	13.4	12.8	19.8	21.4	16.7
Yumurta	20.8	21.2	22.1	21.4	40.3	40.4	30.4
Kurubaklagil							
Süt ve ürünleri	44.4	41.1	40.4	42.0	68.1	69.6	56.7
Süt, yoğurt	18.9	17.8	21.2	19.3	20.7	22.1	20.4
Peynir, çökelek							
Tatlı sebzeler	29.2	31.1	30.2	30.2	72.2	77.2	51.6
Yeşil ve sarı sebzeler							
Yumurta ve diğer sebzeler	67.1	70.2	64.4	67.2	96.4	112.8	85.9
Taze meyveler	6.6	5.2	10.7	7.5	13.4	16.4	11.9
Turunçgiller	18.4	19.2	16.7	18.1	37.3	20.8	22.2
Diğer meyveler							
Yağ ve şeker	8.9	8.1	9.1	8.7	12.4	19.6	13.3
Katı yağ	6.9	6.3	7.1	6.8	14.7	17.1	11.4
Sıvı yağ	5.8	6.0	9.8	7.2	31.1	29.6	18.8
Şeker	3.1	4.2	6.0	4.4	30.2	30.7	17.4
Bal, reçel, pekmez							

kızlarda et 11.9 g., yumurta 12.8 g., süt ve yoğurt 42.0 g., meyveler 18.1 g.'dir. Erkeklerde ise et 70.8 g., yumurta 20.5 g., süt ve yoğurt 71.4 g., meyveler ise 263 g.'dir.

Gençlerin tabak artık yüzdesi Tablo 2' de verilmiştir.

**Tablo 2: Gençlerin Tabak Artık Yüzdesi (kişi/gün)**

Besinler	Tabağa Giren (g)	Yenen (g)	Artan (g)	Artık (%)
<b>Tahıllar</b>				
Ekmek	329.9	285.6	44.3	13.4
Diğer tahıllar	70.3	53.1	17.2	24.4
<b>Et, yumurta, kurubaklagil</b>				
Et ürünleri	46.2	41.4	4.8	10.3
Yumurta	19.2	16.7	2.5	13.0
Kurubaklagil	36.9	30.4	6.5	17.6
<b>Süt ürünleri</b>				
Süt, yoğurt	66.9	56.7	10.2	15.2
Peynir, çökelek	26.7	20.4	6.3	23.5
<b>Taze sebzeler</b>				
Yeşil ve sarı sebzeler	58.0	51.6	6.4	11.0
Yumurta ve diğer sebzeler	95.6	85.9	9.7	10.1
<b>Taze meyveler</b>				
Turuncgiller	13.7	11.9	1.8	13.1
Diğer meyveler	27.1	22.2	4.9	18.0
<b>Yağ ve şekerler</b>				
Katı yağ	14.4	13.3	1.1	7.6
Sıvı yağ	12.4	11.4	1.0	8.0
Şeker	20.0	18.8	1.2	6.0
Bal, reçel, pekmez	18.3	17.4	0.9	4.9
<b>Genel Artık (%)</b>				<b>13.1</b>

Tablo 2'de görüldüğü üzere kız ve erkeklerin beraberce tabak artk yüzdeleri şöyledir. Tahıllarda % 37.8 (13.4 + 24.4), et ve yumurta % 23.3 (10.3 + 13.0), kurubaklagillerde % 17.6, süt ve ürünlerinde % 38.7 (15.2 + 23.5) dir. Özellikle kızların erkeklerden daha az besin tükettiği, fakat daha fazla artk bıraktığı görülmektedir. Genelde gençler tabaklarındaki yiyeceklerin % 13.1'ini artk olarak bırakmaktadır.

Araştırma kapsamına giren gençlerin yıllık enerji ve besin öğeleri tüketim ortalaması Tablo 3'de, besin öğeleri tüketim ortalamasının standartlara göre değerlendirilmesi Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 3: Gençlerin Yıllık Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Ortalaması (kişi/gün)**

	Kızlar			Erkekler		
	12	13-15	16-18	12	13-15	16-18
Enerji (kkal)	1897	1998	1986	2499	2987	3001
Toplam protein (g)	44.4	54.7	56.8	48.1	68.8	70.2
Hayvansal protein (g)	9.8	14.1	12.3	18.8	22.3	24.1
Bitkisel protein (g)	34.6	40.6	44.5	29.3	46.6	46.1
Kalsiyum (mg)	313	317	321	300	350	352
Demir (mg)	8.7	10.9	10.7	9.9	14.8	14.7
Vitamin A (I U)	2781	2988	3001	3021	3872	4977
Tiamin (mg)	0.6	0.7	0.9	1.1	1.3	1.4
Riboflavin (mg)	0.7	0.9	1.0	0.8	0.8	0.9
Niasin (mg)	8.9	9.7	10.7	15.1	15.2	16.3
Vitamin C (mg)	73	61	74	72	76	75

**Tablo 4: Gençlerin Ortalama Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Alımının Standartlara Göre Değerlendirilmesi**

	Kızlar					Erkekler				
	12	13-15	16-18	Toplam		12	13-15	16-18	Toplam	
				S	%				S	%
<b>Enerji</b>										
Yetersiz	7	55	57	119	75.3	3	35	13	51	27.6
Yeterli	1	19	19	39	24.7	8	87	39	134	72.4
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Protein</b>										
Yetersiz	7	65	55	127	80.4	3	33	3	39	21.1
Yeterli	1	9	21	31	19.6	8	89	49	146	78.9
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Kalsiyum</b>										
Yetersiz	8	74	74	156	98.7	11	114	49	174	94.1
Yeterli	-	-	2	2	1.3	--	8	3	11	5.9
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Demir</b>										
Yetersiz	7	66	73	146	92.4	9	93	39	141	76.2
Yeterli	1	8	3	12	7.6	2	29	13	44	23.8
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Vitamin A</b>										
Yetersiz	6	52	61	119	75.3	2	20	14	36	19.5
Yeterli	2	22	15	39	24.7	9	102	38	149	80.5
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Tiamin</b>										
Yetersiz	4	24	57	85	53.8	4	24	15	43	23.2
Yeterli	4	50	19	73	46.2	7	98	37	142	76.8
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Riboflavin</b>										
Yetersiz	8	74	74	156	98.7	8	105	41	154	83.2
Yeterli	--	--	2	2	1.3	3	17	11	31	16.8
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Niasin</b>										
Yetersiz	5	62	65	132	83.5	5	25	9	39	21.1
Yeterli	3	12	11	26	16.5	6	97	43	146	78.9
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0
<b>Vitamin C</b>										
Yetersiz	3	12	12	27	17.1	2	26	4	32	17.3
Yeterli	5	62	64	131	82.9	9	96	48	153	82.3
Toplam	8	74	76	158	100.0	11	122	52	185	100.0

Kız ve erkeklerin besin tüketimleri standartlara göre değerlendirildiğinde genelde protein özellikle hayvansal protein tüketiminin düşük olduğu görülmüş olup, kızlar erkeklere göre bu yönden biraz daha yetersiz beslenmektedirler. Türkiye'de ergenlik çağı çocuklarında yapılan bir araştırmada erkeklerin kızlara göre biraz daha fazla protein tükettikleri bulunmuştur (5, 6). Aynı şekilde üniversitede okuyan kız öğrencilerin protein tüketim düzeyleri erkeklere nazaran daha düşük bulunmuştur (7). Deneklerin günlük demir alımına bakıldığında kızların % 92.4'ünün, erkeklerin % 76.2'nin yetersiz beslendiği genellikle erkeklerin kızlara göre biraz daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada kızlarda daha çok olmak üzere her iki cinste de riboflavin alımının yetersizliğini ve buna bağlı az da olsa klinik belirtilerin kızlarda erkeklere göre biraz daha fazla görülmesinin hayvansal protein tüketiminin düşük oluşundan kaynaklanacağı düşünülmektedir (8). Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmada riboflavin yetersizliğinin sosyo-ekonomik durumla ilgili olduğu, yaş ve cinsiyetle ilgisinin bulunmadığı bildirilmiştir (9). Bu araştırmada her iki cinste de günlük kalsiyum tüketimleri yetersiz miktarlardadır. Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin en yetersiz düzeyde tükettikleri besin grubu süt ve türevleridir. Deneklerde diş sorununun oluşu da bunu bir ölçüde desteklemektedir (8). Ülkemizde yapılan iki araştırmada da bu yaşlarda süt ve türevlerinin yetersiz tüketildiği rapor edilmiştir. (10, 11)

A vitamini tüketimi kızların % 75.3'ünde yetersizdir. Erkeklerde bu vitaminin tüketimi kızlara göre daha yeterlidir. Erkeklerin yalnızca % 19.5'inde A vitamini yetersiz tüketilmektedir. Ulusal beslenme araştırmasında gençlerde % 3.3 oranında karoten ve A vitamini tüketimi yetersizliği bulunmuştur (12). Ülkemizde dört mevsimde çoğu sebze ve meyveler bulunduğu beslenme yönünden birinin yerini diğeri doldurabilmektedir. Bunun yanı sıra araştırmaya alman kurumların Ankara gibi büyük bir şehirde bulunması kurumların her mevsimde yiyecek bulma işini kolaylaştırmaktadır. Nitekim, ülkemizde yapılan bir araştırmada mevsimlere göre beslenme farkının şehirden çok köyde görüldüğü rapor edilmiştir (13).

Alkan (14), Ankara'daki bazı yatılı okullarda yaptığı araştırmada yemek artıklarının fazla olduğunu saptamış ve bunun nedeninin kurum beslenme servislerinin yönteminin iyi işlemediği, personelin ihmal ve bilgisizliği, araç ve gereçlerin yetersizliği, kurumda beslenen kişilerin kötü yeme alışkanlıklarına sahip olmalarını ileri sürmüştür.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmamızda yetiştirme yurtlarında kalanların her iki cinste de tabak artıklarına fazlaca rastlanmıştır. Özellikle ekmeğin dışında pilav, makarna, börek gibi diğer tahıl ürünleri ile kurubaklagiller peynir ve çökeleğin girdiği yemeklerde artığın daha çok bırakıldığı saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre genelde erkeklerin tabak artık miktarı kızlardan daha az olduğundan, erkeklerin kızlara nazaran daha iyi beslendiği görülmüştür. Bu durum ayrıca araştırma sırasında da araştırmacı tarafından gözlenmiştir. Genellikle her iki kurumda da verilen üç kap yemek, eğer kişi artık bırakmadan tüketirse özellikle günlük enerjisini karşılayabilecek durumda görülmektedir. Her ne sebeple olursa olsun beğenilmeyen yemek, artık olarak döküleceğinden ekonomik kayba neden olur. Yemeklerin servisinde gözlem sırasında bazı yemeklerde çok miktarda artık bırakıldığı görülmüştür. Bu durum çocukların ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterince alınmasını engellemektedir. Birey, hem kendi yaşamını sağlıklı sürdürmesi, hem de işinde başarılı olması ve tam kapasite ile çalışabilmesi için enerji ve diğer besin öğelerinin yaş grubunun gerektirdiği fizyolojik ihtiyaçları ve aktivitesine göre belirli miktarda tüketmelidir. Adolesan dönemi gençlerinin günde dört su bardağı süt veya buna eşdeğer yoğurt veya peynir, iki porsiyon et grubu, dört porsiyon sebze ve meyve (bunun en az bir porsiyonu vitamin A kaynağı olarak yeşil ve sarı sebzelerden, iki porsiyon vitamin C kaynağı olarak); dört porsiyon tahıl grubu almaları gerektiği unutulmamalıdır (5). Bu yaş grubu çocuklarında büyümenin hızlanması ve aktivitenin artması, enerji harcamasını da vücut ölçüsünün birimi başına artırdığından menü planlamada, yemek pişirmede ve servisinde yemeklerin ve servisinin cazibeli olmasına, yemeklerin besleyici değerinin yüksek olmasına özen gösterilmelidir. Hazırlamada kayıplar en aza indirilmeli, besinlerin temizlik ve sağlık kurallarına uygun olarak pişirilmesi sağlanmalı ve ekonomik kayıp da önlenmelidir.

## SUMMARY

### NUTRITIONAL STATUS OF ORPHANAGE ADOLESCENTS

**Bulduk, S., Ünver, B.**

This research was undertaken to assess nutritional status of 12 to 18 years old 343 adolescents from both sexes who were living orphanages in



Ankara. For this purpose dietary survey was carried out for their total food consumption and plate wastage. It was found that in general daily energy and nutrient intakes of girls were slightly lower than boys. In connection to this, plate wastage of girls were higher than boys.

### KAYNAKLAR

1. Baysal, A., Keçecioğlu, S., Güneyli, U. ve arkadaşları: Besinlerin Bileşimi, Çağ Matbaası, Ankara, 7-33, 1985.
2. Adams, C.F.: Nutritive Values of American Foods in Common Units. United States Department of Agriculture. Handbook No: 456, 4-174. Washington, D.C., 1975.
3. Baysal, A.: Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A/13, Ankara, 399-403, 1983.
4. Baysal, A., Güneyli, U.: Bireyin ve Toplumun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Kullanılan veya Kullanılması Gerekli Yöntem ve Standart Değerler. Bes. Diyet Der. 11:70, 1982.
5. Krause, M.V., Mahan, L.,K.: Food, Nutrition and Diet Therapy, W.B. Saunders Company. London, 200-201, 1979.
6. Kocaoğlu, (Aksu), B.: Ergenlik Çağındaki Çocukların Büyüme Gelişme ve Beslenme Durumları İle İlgili Metodolojik Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
7. Sakarya, Ö.: Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Sorunları. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1984.
8. Bulduk, S.: Yetiştirme Yurtlarında Kalan 12-18 Yaşlarındaki Adölesan Çağının Beslenme Durumları ve Bunun Sağlıkla İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 1989.
9. Loper, M.D. S., Chwartz, J.V., Cooperman, M.D.: Riboflavin Deficiency in an Adolescent Population in New York City, Am J Clin Nutr 33: 1283, 1980.
10. Güneyli, U., Yücesan, S.: Farklı Sosyo-Ekonomik Bölgelerdeki Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sorunları, Diabet Yıllığı. 4: 227. 1986.

11. Taşçı, N., Şahin, M., Baysal, A.: Ankara Kentinde Okula Devam Eden ve Çalışan 12-14 Yaş Grubu Gençlerin Beslenme Durumu, Bes. Diyet Der, 16: 139, 1987.
12. Köksal, O.: Türkiye'de Beslenme Durumu. Aydın Matbaası, Ankara, 1977.
13. Baysal, A.: Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler, Bes. Diyet Der. 4: 20. 1975.
14. Alkan, E.: Yatılı Okullarda Beslenme Durumu. S.S.Y.B. Hıfzıssıhha Okulu Halk Sağlığı İhtisas Tezi, Ankara, 1961.