

ERGENLİK ÇAĞI GENÇLERİN BESLENMESİNE ANNENİN ÇALIŞMA DURUMUNUN ETKİSİ

Doç. Dr. Gülden PEKCAN* /- Dyt. Nurhan BEĞENMEZ**

Bu araştırmada annesi çalışan 75 ve annesi çalışmayan 94 gencin beslenme durumu kıyaslanmıştır. Annesi çalışan çocukların % 84.0'ü, çalışmayanların ise % 4.9'u sabah kahvaltısı yapmaktadır ($p < 0.05$). Annesi çalışan çocuklar reklamların daha fazla etkisinde kalmaktadır. Annesi çalışan ve çalışmayan kız çocuklarının vücut ağırlıkları standarda göre değerlendirildiğinde fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Erkek çocukların enerji, protein, kalsiyum, niasin ve C vitamini ($p < 0.05$, $p < 0.01$), kızların ise A vitamini tüketimleri arası fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$)

GİRİŞ

Ergenlik çağı, fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (1). Hızlı büyüme ve gelişme enerji, besin öğeleri ve besinlere olan ihtiyacı artırır. Bu ihtiyaçların karşılanmasında ise gencin yaşam şekliyle, bilinçsizlik nedeniyle kazanılan yanlış alışkanlıklara bağlı sorunlar ortaya çıkabilir. Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin çevre aile, okul ve içinde yaşanan ortamdır. Aile bireylerinin beslenmesi büyük ölçüde kadının, annenin sorumluluğundadır. Bu nedenle kadının aile içindeki durumu, çalışan anne olması ailenin beslenme durumuna yansıtılabilmektedir.

Bu araştırma, ergenlik çağındaki gençlerin beslenme durumuna annenin bir işte çalışıp çalışmamasının etkisini araştırmak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

(*) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi,

(**) Diyetisyen,

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Ankara Kurtuluş Lisesi ve Ankara İncesu Lisesinde öğrenim gören 15 - 18 yaş arası 64 erkek (% 37.8) ve 105 kız (% 62.2) öğrenci üzerinde Ocak 1987 tarihinde yapılmıştır. Annelerin 75'i (% 44.4) bir işte çalışırken 94'ü (% 55.6) ev hanımıdır. Çalışan annelerin % 60.0'ü memur, % 37.3'ü ise işçi statüsündedir. Çalışan çocuklara soru kâğıdı uygulanmış ve soruşturma yöntemi ile bir günlük besin tüketimi saptanmış ve menülerin enerji ve besin öğeleri Besin Bileşim Cetvelleri yardımıyla hesaplanmıştır (2, 3). Gençlerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu tekniğine uygun olarak ölçülmüş ve önerilen standartlarla kıyaslanmıştır (4).

Verilerin değerlendirilmesinde dağılımlar ve yüzdeleri verilmiş, khi kare önemlilik testi ile kontrolü yapılmıştır. Yine verilerin ortalama (\bar{x}), standart sapmaları (S) bulunmuş ve iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi uygulanmıştır (5).

BULGULAR ve TARTIŞMA

Genel Bilgiler :

Çocukların anneleri ve aileleri ile ilgili genel bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1 : Gençlerin Anne ve Aileleri ile İlgili Genel Bilgiler (%)

Değişkenler	Çalışan Anne n = 75	Çalışmayan Anne n = 94	X ²	Önemlilik Derecesi
Annelerin eğitim durumu				
Okur yazar değil	12.0	15.9		
Okur yazar	16.1	10.6		
İlkokul	26.6	40.4		
Orta ve yüksekokul	45.3	33.1	6.173	p > 0.05
Yiyecek alışverişini yapan kişi				
Anne	29.3	38.4		
Baba	13.3	22.3		
Anne ve baba	44.1	22.3		
Diğer	13.3	17.0	9.432	p < 0.05
Yemeği pişiren				
Anne	86.7	93.6		
Diğer	13.3	6.4	2.524	p > 0.05

Evde yiyecek alışverişi % 29.3 oranında çalışan anne, % 44.1 oranında ise anne ve baba tarafından birlikte yapılmaktadır. Çalışmayan annelerin ise % 38.4'ü alışverişi kendisi, % 22.3'ü ise eşiy-le birlikte yapmaktadır ve aradaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.05$).

Terzioğlu (6), Nevşehir ilinde yapmış olduğu araştırmada yiyecek alışverişini ailelerin % 40.0'ında erkek, % 35.3'ünde kadın, % 20.0'sinde kadın ve erkeğin birlikte yaptığını saptamıştır. Ailede annenin çalışması veya çalışmaması yiyecek alışverişini yönlendirebilmektedir.

Çalışan annelerin % 86.7'si, çalışmayanların ise % 93.6'sı yemeği kendisi pişirmektedir. Çalışan kadınların yemek hazırlamaya ayıracakları süre ev kadınlarından daha az olmaktadır.

Çocukların Beslenme Alışkanlıkları :

Tablo 2'de annesi çalışan ve çalışmayan çocukların kahvaltısı ve öğün sayısı ile ilgili bulgular verilmiştir. Annesi çalışan çocukların sabah kahvaltısını, % 50.6 oranında anne, % 34.6 oranında çocuk kendisi hazırlamaktadır. Bu oranlar annesi çalışmayanlarda % 42.5 ve % 50.0 oranındadır, aradaki fark ise istatistiksel yönden önemsizdir ($p > 0.05$). Annesi çalışan çocukların % 84.0'ü, çalışmayanların ise % 64.9'u sabah kahvaltısını yapmaktadır, aradaki fark ise önemlidir ($p > 0.05$).

Çalışan kadın sabah erken kalkıp işe gitmek zorundadır. Bu nedenle kahvaltısı hazırlama daha kolay olmaktadır. Çalışmayan kadında ise durum tam tersi olabilmekte, daha az oranda çocuğun kahvaltısı ettiği görülmektedir. Sabah kahvaltısının kişinin günlük beslenmesinde önemi büyüktür. Tüm gece aç kalan kişide kan şekeri düşmekte, bunun sonucu olarak da öğrencinin dikkati ve algılaması azalmakta, dersi izleyemediği için okulda başarısı etkilenmektedir. Öğün atlama bir alışkanlık haline dönüştüğünde de çocuğun yeterince beslenmesi engellenmektedir. Kutluay (7), Ankara Kız Lisesi öğrencileri arasında kahvaltısı yapmama oranını % 68.2, Kocaoğlu (8) ise, ergenlik çağında bu oram % 94.4 olarak saptamıştır. Kahvaltısı atlamanın temel nedeni ise okulda derslerin erken saatte başlaması olarak gösterilmektedir.

Skinner ve arkadaşları (9), annenin çalışıp çalışmamasına bağlı olmaksızın ergenlik çağındakilerin % 35'inin kahvaltısı etmedik-

lerini saptamıştır. Ancak kahvaltıda tüketilen besin öğelerinde farklılık niasin yönünde gözlenmiştir. Annesi çalışmayanların niasin tüketimleri yüksek bulunmuştur. Öğün sayıları ve tüketilen besinler açısından ergenlik çağındakiler arasında farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada kahvaltı yapmayan veya arasına yapan genç sayısı % 16.0, % 35.1 oranındadır.

Çocuklarda iki öğün tüketenler annesi çalışan ve çalışmayanlarda sırasıyla % 48.0 ve % 77.7'dir. Öğün atlama oranı ise her iki grupta da yüksektir.

Tablo 2 : Gençlerde Kahvaltı ve Öğün Sayısı ile İlgili Bilgiler

Değişkenler	Çalışan %	Çalışmayan %	X ²	Önemlilik Derecesi
Kahvaltı hazırlayan kişi				
Anne	50.6	42.5	5.870	p > 0.05
Öğrenci	34.6	50.0		
Diğer	14.8	7.5		
Kahvaltı				
Yapan	84.0	64.9	7.862	p < 0.05
Yapmayan	5.4	12.8		
Arasına	10.6	22.3		
Öğün sayısı				
2	48.0	77.7	1.610	p > 0.05
3	25.4	18.1		
4 ve üzeri	6.6	4.2		
Öğün				
Atlaman	74.6	81.9	1.287	p > 0.05
Atlamayan	25.4	18.1		

Çalışan annelerin % 36.0'sı çocuklarına günde 251 - 500 TL., % 20.1'i ise 751 - 1000 TL. arası harçlık vermektedir. Bu oranlar sırasıyla diğer grupta % 30.8, % 9.8'dir. Çalışan annelerin çocuklarının % 60.0'ı, çalışmayanların ise % 63.9'u harçlıklarını beslenmeye ayırmaktadırlar. Yüzde 21.3 oranında çalışan annelerin, % 7.4 oranında ise çalışmayan annelerin çocukları reklamların etkisinde kalarak yiyecek satın almaktadırlar ve aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p < 0.05). Annesi çalışanlar reklamların daha çok etkisinde kalmaktadır. Bu da alım gücüne bağlı olabilir, ayrıca harçlığın fazla oluşu, kontrol edilmeyişi de bir etken olabilir.

Tablo 3 : Gençlerde Reklamların Etkisiyle Yiyecek Seçimi

Reklâm Etkisi	Çalışan %	Çalışmayan %	Toplam %
Var	21.3	7.4	13.6
Yok	32.0	31.9	31.9
Bazen	46.7	60.7	54.5
Toplam	100.0	100.0	100.0

$$X^2 = 7.953 \quad p < 0.05$$

Yaş, boy uzunluğu, vücut ortalamaları ve standart sapmaları annesi çalışan ve çalışmayanlarda sırasıyla 16.5 ± 1.1 yıl, 165 ± 7.9 cm. 55 ± 9.8 kg.; 16.8 ± 1.3 yıl, 165 ± 7.5 cm., 53 ± 6.9 kg.'dir. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun standartlara göre değerlendirilmesi Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4 : Gençlerin Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluklarının Standarda Göre Değerlendirilmesi (%)

Standarda Göre	Çalışan		Çalışmayan		Toplam	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Vücut ağırlığı						
Zayıf	14.8	20.8	24.3	28.0	20.4	24.8
Normal	33.3	43.7	27.0	43.8	29.6	43.8
Hafif şişman	22.2	20.8	21.7	8.7	21.9	14.4
Şişman	29.7	14.7	27.0	19.5	28.1	17.1
	Erkek : $X^2 = 0.51$			Kız : $X^2 = 3.255$		
	$p > 0.05$			$p < 0.05$		
Boy uzunluğu						
Kısa	3.7	12.5	5.4	14.0	4.6	3.8
Normal	62.9	81.3	59.4	84.2	60.9	92.4
Uzun	33.4	6.2	35.2	1.8	34.5	3.8
	Erkek : $X^2 = 0.289$			Kız : $X^2 = 1.336$		
	$p > 0.05$			$p > 0.05$		

Standarda göre erkek çocukların olmaları gerekli ağırlık değerlendirildiğinde; annesi çalışan ve çalışmayanlarda sırasıyla % 14.8, % 24.3 oranında zayıflık ve % 51.9 ve % 48.7 oranında hafif şişman ve şişmanlık saptanmıştır. Yine kız çocukları değerlendirildiğinde annesi çalışan ve çalışmayanlarda sırasıyla % 35.5 ve % 28.2 oranında hafif şişmanlık ve şişmanlık saptanmış ve istatistiksel yönden fark önemli bulunmuştur. Güneşli ve Yücecan (10), 13 - 19 yaş gru-

bunda erkeklerde % 21.0, kızlarda % 6.5 oranında şişmanlık saptamışlardır. Bu çalışmada ise şişmanlık oranı daha yüksek bulunmuştur. Çalışan annelerin çocuklarında şişmanlık görülme nedeni fiziksel aktivitenin azlığına bağlanabilir. Anne çalıştığı için çocukların sokağa çıkıp oyun oynamaları, spor yapmaları sınırlandırılmış olabilir.

Tablo 6'da görüldüğü gibi enerji tüketimleri yönünden çalışan annelerin çocukları daha az enerji tüketmektedirler. Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri tüketim standardına göre erkeklerin daha az, kızların ise daha fazla enerji tükettikleri görülmektedir (1). Kızlarda şişmanlık oranının yüksek oluşunun bir nedeni de bu olmaktadır. Kızlarda vitamin A dışında, enerji ve diğer besin öğeleri tüketiminde istatistiksel önemlilik bulunamamıştır. A vitamini de önerilen günlük tüketim standardının üstünde tüketmektedirler.

Tablo 6 : Gençlerde Kişi Başına Günlük Tüketilen Enerji ve Besin Öğeleri Ortalama (\bar{X}), Standart Sapmaları (S) ve Önemlilik Kontrolü

	Çalışan		Çalışmayan		t değeri	Önemlilik Derecesi
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Erkek (n = 27.37)						
Enerji (kcal)	2592	366	2989	481	3.749	p < 0.01
Prot (g)	82.4	19.7	94.5	21.3	2.345	p < 0.05
Yağ (g)	68.4	17.9	76.8	21.3	1.710	p > 0.05
Kalsiyum (mg)	514	225	671	245	2.655	p < 0.05
Demir (mg)	17	11	18	5	0.462	p > 0.05
Vitamin A (IU)	5870	6033	4831	4143	0.772	p > 0.05
Tiamin (mg)	1.69	0.74	2.99	5.3	1.472	p > 0.05
Riboflavin (mg)	1.27	0.66	1.63	0.82	1.946	p > 0.05
Niasin (mg)	13	4.7	18	5.0	4.092	p < 0.01
Vitamin C (mg)	94	99	168	118	2.721	p < 0.01
Kız (n = 48.57)						
Enerji (kcal)	2980	385	3010	590	0.313	p > 0.05
Prot. (g)	97.8	29.7	99.8	28.5	0.350	p > 0.05
Yağ (g)	93.2	25.2	88.4	27.8	0.927	p > 0.05
Kalsiyum (mg)	698	271	766	323	1.173	p > 0.05
Demir (mg)	18	5	17	5	1.025	p > 0.05
Vitamin A (IU)	7862	7299	5333	4790	2.056	p < 0.05
Tiamin (mg)	2.03	0.7	1.91	0.83	0.805	p > 0.05
Riboflavin (mg)	1.68	0.72	1.76	0.70	0.576	p > 0.05
Niasin (mg)	16.3	5.1	15	6.67	1.130	p > 0.05
Vitamin C (mg)	157	110	118	98	1.906	p > 0.05

ılmaktadır. Demir, annesi çalışan ve çalışmayan kız çocuklarında düşük düzeyde tüketilmektedir. Demir yetersizliği anemisinin yaygın olarak bu yaş grubunda görüldüğü unutulmamalıdır.

Erkeklerde ise çalışan ve çalışmayan annelerin çocuklarında enerji, protein, kalsiyum, niasin ve vitamin C tüketimleri arası farklılık istatistiksel yönden önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Ancak bunlarda enerji ve kalsiyum tüketimleri; bu yaş grubu gençler için önerilen tüketim düzeylerinin altındadır (1).

Gençlerde enerji tüketim düzeyi ile vücut ağırlığı, kalsiyum tüketimi düzeyi ile boy uzunluğu arasındaki ilişki istatistiksel olarak değerlendirilmiş ve önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$). Taşçı ve arkadaşları (11), 12 - 14 yaş grubu gençlerde kalsiyum tüketimi ile boy uzunluğu arası ilişkiyi önemli bulmuşlardır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Günümüz koşullarında annenin çalışması bir zorunluluk haline gelmiştir. Annenin çalışması bebeklerin ve okul öncesi çocukların beslenmesinde sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Ancak, ergenlik çağındaki çocukların beslenmesi, kendi sorumlulukları altında olmalıdır. Bunun için de anaokulu, ilkokul ve ortaokul döneminde yaygın ve sürekli bir beslenme eğitimi verilerek çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

SUMMARY

THE RELATIONSHIPS BETWEEN MOTHERS EMPLOYMENT AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS

Pekcan, G. / Beğenmez, N.

Nutritional status of 75 adolescents with employed mothers were compared with those of 94 adolescents with nonemployed mothers. 84 % of adolescents with employed mothers and 64.9 % of adolescents with nonemployed mothers ate breakfast regularly ($p < 0.05$). Adolescents of employed mothers were effected by the advertisements ($p < 0.05$). There were significant differences between the body weights of adolescent girls comparing to standards ($p < 0.05$). Adolescent boys with employed mothers had diets that

were lower ($p < 0.05$, $p < 0.01$) for energy, protein, calcium, niacine and vitamin C than did adolescents with nonemployed mothers. Statistically significance was found in the intake of vitamin A between adolescent girls of employed and nonemployed mothers.

KAYNAKLAR

- 1 — Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/13, Ankara, 1983.
- 2 — Kutluay, T. : Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standard Yemek Tarifeleri, Cihan Matbaası, Ankara, 1977.
- 3 — Baysal, A. ve ark. : Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 1, Çağ Matbaası, Ankara, 1985.
- 4 — Köksal, O. : Türkiye 1974 Beslenme - Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırma Raporu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.
- 5 — Sümbüloğlu, K. : Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik, Matis Yayınları, Ankara, 1978.
- 6 — Terzioğlu, G. : Ev İdaresi İlkeleri Yönünden Aileler Üzerinde Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Bölümü, Ankara, 1973.
- 7 — Kutluay, T. : Ankara Kız Lisesi 16 - 19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.
- 8 — Kocaoğlu, B. A. : Ergenlik Çağındaki Çocukların Büyüme Gelişme ve Beslenme Durumları ile İlgili Metodolojik Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- 9 — Skinner, J. D., Ezell, J. M., Salvetti, N. N., Penfield, M. P. : Relationships Between Mothers Employment and Nutritional Quality of Adolescents Diets, Home Economics Research Journal, 13 : 3 : 218, 1985.
- 10 — Güneylü, U., Yücecan, 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, Beslenme ve Diyet Dergisi, 16 : 2 : 139, 1987.