

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FAST FOOD TÜKETİM, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ OBEZİTEYE ETKİSİ

Eylem OK<sup>1</sup>

Gönül AK<sup>2</sup>

Sercan DURMUŞ<sup>3</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin fast food tüketim alışkanlıklarının obezite durumuna etkisini araştırmaktır. Bilindiği gibi fast food tüketimine bağlı olarak gelişen sağlık problemleri günümüzde hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin en önemli sorunlarından birisidir. Bu anlamda bu probleme dikkat çekmek ve insan sağlığını bu denli etkileyen sağlıksız beslenme alışkanlıklarını gündeme getirmek ve bununla ilgili önlemler almayı hedeflemek de bu çalışmanın asıl amacını teşkil etmektedir.

Bu amaçlar doğrultusunda çalışma üç bölümde değerlendirilmiştir. Birinci bölümde konu ile ilgili genel bilgiler ele alınmış, ikinci bölümde araştırmanın yöntemi incelenmiş, üçüncü bölümde ise analiz kısmına yer verilmiştir. Bu bölümde katılımcılara konu ile ilgili anket uygulanmış ve elde edilen veriler SPSS programı kapsamında analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan Dönem, Sağlıksız Beslenme, Fast Food Tüketimi

## OBESITY EFFECT OF FAST FOOD CONSUMPTION, ATTITUDES AND BEHAVIORS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate to obesity the effect of fast food consumption habits in high school students. As is known, today one of the most important problems of both developed and developing countries are health problems that develop due to fast food consumption. The noble purpose of study is to draw attention to fast food consumption.

Study towards this goal was evaluated in three parts. In the first part, general information about the subject is discussed. In the second part, the method of research is examined. In the third part, the analysis part is examined.

In this section a questionnaire about the participants was applied. The obtained data were analyzed in the SPSS program. Analyzes are interpreted.

**Key words:** Adolescent Period, Unhealthy Nutrition, Fast Food Consumption

<sup>1</sup> Yüzme Eğitmeni, [eylemok89@hotmail.com](mailto:eylemok89@hotmail.com), 0000-0002-5414-518X

<sup>2</sup> Antrenör, [gonulak86@gmail.com](mailto:gonulak86@gmail.com), 0000-0001-5147-0967

<sup>3</sup> Antrenör, [sercandurmus26@gmail.com](mailto:sercandurmus26@gmail.com), 0000-0003-1614-7608

## 1. GİRİŞ

Fast food tüketimine bağılı olarak günümüzde en önemli sorun başında obezite gelmektedir. Yaşam şartları ve teknolojinin gelişmesi, hareket kabiliyetinin azalması, beslenme şeklinin değişmesi gibi nedenler bu soruna yol açmaktadır. Bunun sonucunda vücutta aşırı yağlanma meydana gelmektedir. Özellikle çocuklarda daha sık görülen obezite durumu tüm dünya genelinde sorunların en başında yer almaktadır. Obezite bireylerde oldukça fazla sağlık problemlerine neden olmaktadır. Sağlık problemlerinin dışında sosyal hayatı da olumsuz etkilemektedir.

Adölesan dönem; çocukların yetişkinlik döneme geçmesinde vücutta meydana gelen büyük ölçekte değişikliklerin yaşandığı dönemdir. Bu süreçte gözlemlenen obezite durumu ciddi bir şekilde incelenmelidir. Bu çalışmada lise öğrencilerinde obezite durumu araştırılmıştır. Bu amaçla anket uygulaması gerçekleştirilmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Adölesan Dönemde Beslenmeye Bağlı Sorunlar- Fast-Food Tüketimi

Bu dönemde ki beslenme oldukça önemlidir. Dolayısıyla dikkat edilmesi gereken bir süreçtir.

#### 2.1.1 Adölesan Dönemde Beslenme Sorunları

Adölesan dönemde besin seçimlerini ve yeme davranışlarını etkileyen çeşitli bireysel ve çevresel faktörler bulunmaktadır. Bireysel özellikler arasında adölesanların genel davranışları, inançları, bilgi düzeyleri, kendi kendine yeterli olma durumları, vücut imajları ile besin ve lezzet tercihleri gibi psikososyal faktörler bulunmaktadır. Bunlara ek olarak açlık gibi biyolojik faktörler de yeme davranışlarını etkilemektedir. Ana ve ara öğün tüketim alışkanlığı, ağırlık kontrolü, zayıflama diyetlerinin uygulanması gibi davranışsal faktörler, ayrıca para, zaman sıkıntısı gibi yaşam şekli ile ilgili faktörler yeme davranışlarını etkilemektedir (Pekcan, 2004).

Adölesanların yeme davranışları ayrıca sosyal çevreden (aile, arkadaş) etkilenmektedir. Aile, arkadaş ve komşular ile ilişki düzeyi, yakın çevrede bulunan bireylerin örnek oluşturabilecek davranışları, medyanın etkisi, besinlerin fiyatları ayrıca sosyo-kültürel değerler ve yasalara göre ülkede beslenme ile ilgili uygulanan plan ve politikalar da besin seçimlerinde değişikliklere neden olmaktadır.

Ülkede besinlerin üretimi ve bulunabilirliği kadar besinlere erişilebilirlik de besin seçimlerinde önemli etkiye sahiptir. Okul ortamı, okul kantinlerinde satılan besinler, çevrede bulunan restoranlar, alışveriş merkezleri ve hazır besinler adölesanların besin seçimlerine yön vermektedir. Besin seçimleri insanların çevresindeki birçok kompleks etkileşimin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır.

Adölesanların besin seçimleri ise yakın çevrelerinden ve birbirlerinden kolayca etkilenebilmektedirler (Pekcan, 2004).

Adölesan dönemde gençler beslenmeye bağlı çok fazla sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunların başında yer alan fast-food tüketimi çalışmanın da ana konularından olduğundan ilerleyen bölümlerde üzerinde daha detaylı durulacaktır.

### **2.1.2 Fast-Food**

Fast-food, üretilmesi ve servis edilmesi toplamda birkaç dakikayı aşmayan; ucuz olan, tek kullanımlık ambalajı olan; elle tutularak yenilebilen, bazen de plastik çatal bıçak takımına sahip olan; paketlenip eve götürülebilen, hemen tüketilmezse renk, tat ve koku bakımından çabuk bozulabilen ürünlerdir (Bulduk, 2005).

Ülkemizde de fast-food yiyeceklerin özellikle gençler arasında çok popüler olduğu görülmektedir. Bu beslenme tarzını seçen gençlerin büyüme ve gelişme gereksinimini yeterince karşılayamadıkları ve sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir. Ülkemiz açısından da yetersiz ve dengesiz beslenme büyük bir toplumsal sorundur. Bir ülkenin en önemli kaynağı sağlıklı, üretken ve yetenekli insan gücüdür. Bu açıdan geleceğin insan gücü olan gençlerin beslenmesinin yeterli olması ve vücut gereksinimine uygun olması önemlidir (Orak vd, 2006, Vançelik vd, 2007).

#### **2.1.2.2 Fast-food'un beslenmedeki yeri**

İçeriğinde yüksek miktarda yağ, kolesterol, tuz ve sodyum bulunan fast food yiyecek türleri tüketicilere oldukça zengin çeşit sunmaktadır. Uzmanlar özellikle orta yaş üstü kişiler açısından sakıncalı olan bu yiyecek çeşitlerini önermemektedir.

Bun rağmen tercih edilme oranı gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle bu tercihi arttırabilmek amacıyla işletme sahipleri çeşitleri genişletmiştir. Mönülerine sağlıklı yiyecekleri de dahil etmişlerdir (Bulduk, 2005).

Uzmanlara göre fast food yiyecek çeşitlerinin bir öğünü bireylerin günlük kalori ihtiyacının yarısını karşılamaktadır. Bundan dolayı sık tüketilmesi önerilmemektedir. Ancak az miktarlarda tüketildiğinde zararları minimuma düşmekte ve hatta beslenme için destek bile olabilmektedir (Bulduk, 2005).

## **2.2 OBEZİTE**

Obezite çağımızın en önemli sorunlarından birisidir. Çocukluk ve gençlik döneminde gelişimi önemli oranda etkilemektedir (Öztora, 2005). Bu dönemde görülen obezitenin kalıcı olma riskide oldukça fazladır. Yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen obezite (Sara, 2006) Dünya

Sağlık Örgütü (DSÖ) Avrupa Bölge Ofisi 2007 raporunda, dünyanın en önemli halk sağlığı mücadelelerinden birisi olarak açıklanmıştır (Köksal ve Özel, 2008).

### **2.2.1 Obezitenin Tanımı**

Obezite sadece obez kişiyi değil, çevresindekileri yani toplumu da etkileyen fizyolojik, organik, sistematik, hormonal, metabolik, estetik, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilen bir hastalıktır. Obezite, kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun metre karesine bölümü ( $\text{kg/m}^2$ ) olarak tanımlanan Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile belirlenmektedir. BKİ'nin  $30 \text{ kg/m}^2$  ve üzeri olması obezite olarak kabul edilmektedir. Obezitenin oluşumunda yüksek kalorili besinlerin aşırı alınması ve günlük harcanan enerji miktarının azalması temel sorun olarak kabul edilmektedir. Multipl genetik etmenlerin güçlü ve farklı çevresel etmenlerle etkileşimi obeziteyi meydana getirmektedir (Yurt, 2008).

Obezite, vücuda beslenme ile alınan enerjinin, vücutta harcanan enerjiden daha fazla olmasından dolayı, fazla enerjinin vücutta yağ dokusu olarak depolanmasıyla ortaya çıkan, vücudun yağ kütlesinin, yağsız vücut kütlesine oranla artması ile karakterize olan metabolik bir hastalıktır (Altunkaynak ve Özbek, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) obeziteyi 'sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı miktarda yağ birikmesi' olarak tanımlamaktadır (Dülger, 2015).

Obezite (şişmanlık): Enerji alımı ve enerjini harcanması arasındaki dengesizlik sonucu oluşan, vücutta yağ dokusu artışı ile karakterize, kalp-damar, solunum, sindirim ve hormonal sistem gibi vücutta birçok organ ve sistemi etkileyerek önemli bozukluklara zemin hazırlayan, hastalık ve ölüm artışına yol açan, bireyin yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir hastalıktır (Özenoğlu, 2001).

## **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

### **3.1 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada 14-17 yaş grubunda olan ergenlik döneminde ki lise öğrencilerinde obezite ve obeziteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri**

İstanbul İli Gaziosmanpaşa ilçesindeki okullarda gerçekleştirilmiştir. Araştırma, seçilmiş olan okullardaki 9,10,11,12., sınıflarda 14-17 yaşındaki gençler ile gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 3.1.** Araştırmanın yapıldığı liseler

Okullar	Sınıflar	Şubelerdeki öğrenci sayısı							Toplam
		A	B	C	D	E	F	G	
A Lisesi	9.sınıf	5	5	7	2	4	5	2	38
	10. sınıf	4	3	5	2	1	5	5	25
	11. sınıf	3	4	1		4	6	8	26
	12. sınıf	4	6	5	4	5		2	26
B Lisesi	9.sınıf	3	3	2	5	5	3	3	24
	10. sınıf	5		3	6	4	5	5	28
	11. sınıf	8	7	8	2	7	1	2	35
	12. sınıf	4	6	7	1	2	5	4	29
Genel toplam								231	

### 3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Gaziosmanpaşa Büyükşehir Belediye Sınırları içinde yer alan okullar seçilmiştir. Araştırma kapsamına alınan liselere devam eden 14-17 yaş grubunda A lisesinde 915 öğrenci, B lisesinde 873 öğrencidir. araştırmanın evreni 1788 öğrencidir.

Araştırmanın örnekleme basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve toplam 231 kişi olarak belirlenmiştir.

### 3.4 Veri Toplama Araçları

#### 3.4.1 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında literatürden yararlanarak, toplam 28 sorulu anket formu (Ek 1) oluşturulmuştur. Soruların cevaplanma süresi ortalama 30-35 dakikadır. Anket formunda, demografik özelliklere ilişkin sorular, beslenme alışkanlıkları ve “fast-food” tüketim sıklıkları ile ilgili sorular yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçek Sevil Çınar tarafından 2013 yılında yapılan yüksek lisans çalışmasından alınmıştır.

#### 3.4.2 İstatistiksel Yöntem

Araştırma verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.0 paket programında değerlendirilmiştir. Alınan cevaplar sisteme girildikten sonra uygun analiz teknikleri uygulanarak analiz yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz edilmesi ve bulgular şeklinde yorumlamasına yer verilmiştir.

### 4.1 Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Özelliklerinin İncelenmesi

**Tablo 4.1.** Aritmetik ortalama ve standart sapma

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Cinsiyetiniz:</b>	231	1	2	1,46	,500
<b>Boy</b>	228	1,00	4,00	2,3553	,82958
<b>Kilo</b>	226	1,00	5,00	2,3628	1,02469
<b>Kardeş Sayısı</b>	231	1,00	5,00	2,1039	1,20056
<b>Evdeki kişi sayısı</b>	231	1,00	4,00	2,1255	,58740
<b>Anneniz hayatta mı</b>	230	1,00	2,00	1,0043	,06594
<b>Babanız hayatta mı</b>	231	1,00	2,00	1,0173	,13073
<b>Anne ve babanız birlikte mi</b>	230	1,00	2,00	1,0348	,18363
<b>Anne ve babanız öz mü</b>	231	1,00	1,00	1,0000	0,00000
<b>Annenizin eğitim durumu</b>	229	1,00	6,00	3,6594	1,13831
<b>Anneniz çalışıyor mu</b>	230	1,00	6,00	1,8130	,50742
<b>Annenizin mesleği</b>	230	1,00	5,00	2,7391	,66197
<b>Babanızın eğitim durumu</b>	231	1,00	6,00	4,0043	1,14777
<b>Babanızın mesleği</b>	230	1,00	6,00	2,0348	,80858
<b>Ailenizin aylık geliri</b>	187	1,00	4,00	2,2032	,91074
<b>Aile bireylerinin sağlık güvencesi</b>	228	1,00	3,00	1,1053	,33499
<b>Yaşadığınız ev tipi</b>	231	1,00	3,00	1,0779	,31345
<b>Yaşadığınız ev kime ait</b>	231	1,00	3,00	1,2771	,50333
<b>Ailenizde şişman kimse var mı</b>	226	1,00	4,00	1,6637	,50965
<b>Her gün düzenli olarak sabah öğle akşam yemeği yiyor musunuz</b>	230	1,00	3,00	1,6870	,72828
<b>Okula gitmeden kahvaltı yapıyor musunuz</b>	231	1,00	4,00	2,1082	,84518

En çok sevdiğiniz besinler	230	1,00	4,00	2,5652	1,17567
Fast food tüketiyor musunuz	229	1,00	4,00	1,2140	,62308
Fast food tüketme sıklığınız nedir	230	1,00	4,00	3,0087	,83583
Çikolata şekerleme cips tüketme sıklığınız	230	1,00	4,00	2,7870	,85284
Kola gazoz hazır içecek türü gıdaları tüketme sıklığınız nedir	228	1,00	4,00	3,1184	,84427
Öğrencilerin arkadaşları ile ilişkileri nasıldır	230	1,00	4,00	1,7696	,46157
Öğrencilerin başarı durumu	230	1,00	3,00	1,8435	,37594

Araştırmaya katılanların geneli kız, boyları genellikle 161-170 cm arasında, kiloları 51-60 kg civarında, kardeş sayıları 1-3 arasında, evdeki kişi sayıları 4-6 kişi arasında, tamamına yakınının annesi yaşıyor, tamamına yakınının babası yaşıyor, tamamına yakınının anne babası birlikte, tamamının anne ve babası öz, çoğunun annesi ilköğretim mezunu ve çalışmıyor, çalışan annelerin çoğu diğer meslek gruplarından birinde çalışıyor, çoğunun babası ilköğretim mezunu ve serbest meslek çalışma grubunda, çoğunun aylık geliri 1501- 3000 TL civarında, çoğunun aile bireylerinde sağlık güvencesi var, çoğu apartman dairesinde yaşamakta ve kirada oturmakta, çoğunun ailesinde şişman birey yok, çoğu öğünleri atlamadan beslenmekte ve sabah kahvaltısını yapmakta, çoğunun en çok sevdiği besinler pasta, börek ve makarnadır, çoğu haftada birkaç gün fast food ve çikolata şekerleme ve cips tüketmektedir, çoğunun arkadaşları ile ilişkileri ve başarı düzeyleri orta düzeydedir.

#### 4.2 Hipotezlere İlişkin İstatistiksel Veriler

Tablo 4.2’de öğrencilerin demografik özellikleri görülmektedir.

**Tablo 4.2.** Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre obezite durumları

Tanıtıcı Özellikler	Obezite Durumu				X <sup>2</sup> , P
	Obezite Yok		Obezite Var		
	n	%	n	%	
<b>Cinsiyet</b>					
Kız	102	52	22	65	<b>X<sup>2</sup>=4.476 P=0.034</b>
Erkek	95	48	12	35	

Obez gruptaki öğrencilerin %65'ni (n=22) kız öğrenciler oluştururken % 35'ini (n=12) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Erkek öğrencilerin obezite durumu kız öğrencilere göre düşüktür. Her iki grup arasında ki fark anlamlıdır.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin ailelerinde obez birey varlığına göre obezite durumları

Ailede ki Obez Birey Varlığı	Obezite Durumu				Toplam		X <sup>2</sup> , P
	Obezite Yok		Obezite Var				
	n	%	n	%	n	%	
Evet	57	34	24	42	81	36	X <sup>2</sup> =20.146 P=0.000
Hayır	112	66	33	48	145	64	
Toplam	169	100	57	100	226	100	

Tablo 4.3'de öğrenci ailelerinde obezite durumun göre obezite görülme sıklığı yer almaktadır. Obezite ile aile bireylerinde görülme sıklığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05)

**Tablo 4.4.** Öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlığına ve düzenli kahvaltı yapma sıklığına göre obezite durumları

Tanıtıcı Özellikler	Obezite Durumu				Toplam		X <sup>2</sup> , P
	Obezite Yok		Obezite Var				
	n	%	n	%	n	%	
<b>Düzenli Beslenme Alışkanlığı</b>							
Evet	85	47	23	47	108	47	X <sup>2</sup> =12.347 P=0.000
Hayır	69	38	17	34	86	37	
Bazen	27	15	9	19	36	16	
<b>Düzenli Kahvaltı Yapma Alışkanlığı</b>							
Hiç	55	32	16	26	71	31	X <sup>2</sup> =12.850 P=0.000
Bazen	53	31	26	43	79	34	
Her zaman	62	37	19	31	81	35	

Tablo 4.4'te obezite durumu ile öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlığı ele alınmıştır. Obez öğrencilerin %47'sinin (n=23) düzenli beslendiği ve obez olmayanların %47'sinin (n=85) düzenli beslendiği tespit edilmiştir. Düzenli beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir



( $p<0.05$ ). Kahvaltı yapanlarda obezite daha az görülmüştür ve kahvaltı ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.5.** Öğrencilerin fast-food, çikolata, şekerleme, cips, çerez türü gıdaları ve hazır içecekleri tüketme sıklıklarına göre obezite durumları

Tanıtıcı Özellikler	Obezite Durumu				X <sup>2</sup> , P
	Obezite Yok		Obezite Var		
	n	%	n	%	
<b>Fast food tüketme sıklığını</b>					
Her gün iki üç porsiyon	9	6	4	6	<b>X<sup>2</sup>=18.325 P=0.004</b>
Her gün 1 porsiyon	20	12	14	22	
Haftada birkaç gün	83	51	32	49	
Haftada birden az	51	31	15	23	
<b>Çikolata şekerleme cips tüketme sıklığınız</b>					
Her gün iki üç porsiyon	10	6	7	12	<b>X<sup>2</sup>=14.671 P=0.000</b>
Her gün 1 porsiyon	44	26	18	30	
Haftada birkaç gün	78	46	26	43	
Haftada birden az	38	22	9	15	
<b>Kola gazoz hazır içecek türü gıdaları tüketme sıklığı</b>					
Her gün iki üç porsiyon	6	4	3	5	<b>X<sup>2</sup>=22.851 P=0.001</b>
Her gün 1 porsiyon	34	20	11	19	
Haftada birkaç gün	68	40	19	31	
Haftada birden az	61	36	27	45	
<b>Fast food tüketiyor musunuz</b>					
Evet	172	90	34	87	<b>X<sup>2</sup>=6.864 P=0.042</b>
Hayır	18	10	5	13	

Tablo 4.5'te fast food tüketimi sıklığı ile obezite durumu incelenmiş, obez olanların %49'nun fast food şeklinde beslendiği %23'ünün ise daha az fast food tükettiği sonucuna varılmıştır. Fast food beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Araştırmaya katılan öğrencilerin çikolata, şekerleme ve cips türü gıdaları tüketme sıklıklarına göre obezite durumları incelendiğinde; obez gruptaki öğrencilerin %43'ünün (n=26) haftada birkaç gün çikolata, şekerleme ve cips tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin bu ürünleri tüketme sıklığı ile obezite görülme durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Obezite ile cips, şeker, çikolata gibi ürünler tüketme arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sağlıksız içecekler ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ve obez gruptaki öğrencilerin %45'inin (n=27) bu içeceklerden haftada birden az, tükettiği belirlenmiştir. ( $p<0.05$ ). Fast food beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ve obez gruptaki öğrencilerin %87'sinin (n=34) fast-food türü gıdaları tükettiği belirlenmiştir. ( $p<0.05$ ).

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüzde fast-food'un her yaştan bireylerin beslenme alışkanlıkları içinde önemli bir yere gelmesinin ardında yatan çeşitli sebepler bulunmaktadır. Konu ile ilgili yapılan bazı çalışmalar ve ulaşılan bulgular aşağıda gösterilmektedir.

Akarçay ve Suğur (2015), Eskişehir ili özelinde ve yeni orta sınıfı baz alarak yaptıkları çalışmada; fast food tüketiminin günümüz toplumsallığında önemli bir sosyolojik olgu olarak belirlediğini öne sürmekte ve fast-food tüketiminin daha çok gelişen yeni orta sınıf ailelerin ebeveynlerinden ziyade ailelerin çocukları arasında yaygın hale gelmeye başladığını belirtmektedirler.

Öztürk ve Aktürk (2011) "İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri" konulu çalışmalarında; Okul yıllarının çocukların ev ortamından ve ebeveyn kontrolünden ayrılarak toplumsal yaşama girdiği zaman dilimi olduğuna dikkat çekerek, bu yıllarda, okula geç kalma ya da canı istememe gibi nedenlerle evde kahvaltı yapmama, öğün atlama ve okulda açlığını gidermek için ya da arkadaşlarına özendiği için ayak üstü beslenme (fast-food) tipi yüksek kalorili yiyeceklere yönelme gibi durumlara sık rastlanabildiğini belirterek bu tip davranışların beslenme davranışlarını bozarak obeziteye zemin hazırladığını belirtmektedirler.

Meydanlıoğlu (2016), "Çocukların Besin Tüketimi ve Beslenme Davranışlarının Akademik Başarılarına Etkisi" konulu çalışmasında çocuk ve ergenlerin beslenme davranışlarındaki davranışın fast-food yönlü değişiminin akademik başarılarını da etkilediğini öne sürmektedir (Meydanlıoğlu 2016).

Çınar (2013), çalışmasında bu yaş grubundaki çocukların sosyo ekonomik durumlarını beslenme alışkanlıkları incelemiş ve sonuç olarak sosyo ekonomik durumu gelişmiş olan bu yaş

grubundaki çocukların fast food tarzı beslenme alışkanlıkları edindikleri ve bu durumun obeziteye yol açan faktörlerin en önemlilerinden biri olduğunu vurgulamıştır.

Kabaran ve Mercanlıgil (2013), “Adolesan Dönem Besin Seçimlerini Hangi Faktörler Etkiliyor?” sorusuna cevap aradıkları makale çalışmasında; adolesan çağındaki bireylerin besin seçimlerinde çeşitli sebeplerle fast-food tarzı besin tüketiminin artışına dikkat çekilerek bu tarz beslenme durumunun çocuklarda özellikle sebze ve meyve tüketiminin yetersiz kalmasına yol açtığı bu durumda gelişme için temel gereksinimler olan, vitamin mineral alımlarının düşerek, toplam yağ, doymuş yağ alımlarının yükseldiği ortaya koyulmaktadır.

Ceylan ve Turan (2008), “Bir İlköğretim Okulunda 11-14 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Obezite Sıklığı ve Etkileyen Etmenler”, isimli çalışmalarında obeziteye yol açan nedenler arasında fast-food tarzı beslenme alışkanlıkları geliştirilmesinin önüne geçilmesi gerektiği vurgulanarak okullarda bu konu ile ilgili dersler verilmesi önerilmiştir.

“İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri” isimli araştırmalarında, öğün atlamalarına sebep ve alternatif olan fast food tarzı tüketimin direkt değilse bile dolaylı olarak obeziteye yol açan faktörlerden biri olduğuna vurgu yapılmaktadır (Uskun vd 2005).

“Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi” isimli çalışmalarında, gençlerin sağlıksız beslendiği ve tutumlarından birinin de fast-food tarzı yiyeceklerin tüketilmesi olduğu bu durumun ise çeşitli kısıtlarla birlikte obeziteye de yol açabileceği belirtilmektedir (Demirezen ve Coşansu 2005).

“Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Algılanan Ebeveyn Kontrolü ve Depresyon İle Obezitenin İlişkisi: Obezite İçin Koruyucu ve Risk Faktörleri” konulu yüksek lisans tez çalışmasında; Son yıllarda ülkemizde, özellikle kentsel bölgelerde çocuk ve gençler arasında sıklıkla tercih edilen beslenme şeklinin ayaküstü beslenme (fast-food) olduğuna değinerek, ayaküstü beslenmenin enerjisi yüksek, doymuş yağ asitleri ve tuz içeriği zengin olduğunu diğer taraftan posa içeriği, A ve C vitaminleri ve kalsiyum yönünden ise oldukça yetersiz olduğunu belirtmekte bu durumun ise, sıklıkla yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olduğunu, obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların oluşma riskini artırdığını öne sürmektedir (Uzun 2014).

“Adolesanlarda Obezite” isimli sempozyum bildirisinde adolesan dönem obezitesinin sebepleri arasında hızlı yemek alışkanlıkları ve hareketsizliği göstermektedir (Berberoğlu 2008).

Benzer bir yüksek lisans tezinde, Beslenme biçimi ve beslenme alışkanlığı olarak yüksek kalorili yiyeceklerle beslenen çocukların obezite daha yatkın olduğunu belirtmektedir (Vural 2007).

“Çocuk ve Adölesan Obez Olgularda Endotel Fonksiyonunun İrdelenmesi” konulu uzmanlık tezinde, özellikle adolesan dönemdeki yüksek kalori ve karbonhidrat içeren ürünlerin tüketilmesine yönelik beslenme davranışı geliştiren bireylerin obezite belirtileri gösterme sıklığının diğerlerine göre daha fazla olduğunu vurgulamaktadır (Okuyan 2012).

“Adölesanların Obezite ve Hipertansiyon Açısından Taranması” konulu yüksek lisans tez çalışmasında ergenlik dönemi ile değişmeye başlayan beslenme davranışlarının fast food tarzı beslenmeye doğru kaymasının adolesan dönem çocuklarında obezite görülme şansını artırdığını vurgulamaktadır (Şimşek 2016).

Lise öğrencilerinin fast food tüketim davranışlarını inceleyen yurtdışı çalışmalarında edinilen bulgular yurtiçinde yapılan çalışmalardan farklı sonuçlara ulaşamamaktadır. Genellikle adolesan dönemde geliştirilen fast food tarzı beslenme alışkanlıklarını yurtdışındaki araştırmacılar planlı davranış teorisine göre incelemekte ve bu tür beslenme alışkanlıklarını obezitenin sebeplerinden biri olarak görmekte oldukları gözlenmektedir.

“Fast Food Consumption Behaviors in High-School Students based on the Theory of Planned Behavior (TPB)” isimli çalışmalarında lise öğrencilerinin fast food tüketim alışkanlıklarını planlı davranış teorisine göre incelemişler ve sonuç olarak lise öğrencisi adolesanların özellikle arkadaşları sayesinde fast food tarzı beslenme alışkanlık yutum ve davranışları geliştirdiklerini belirtmişler ve bu tür beslenmenin obezite riskini artıran bir süreç yarattığını bildirmişlerdir (Mirkarimi vd 2016).

“Eating Fast Food: Attitudes Of High-School Students” isimli çalışmalarında endüstriyel olarak üretilen gıdaların adolesanlara hızlı şekilde yüksek kolesterol ekleyerek obeziteye neden olduğunu ileri sürmektedirler (Mattsson ve Helmersson 2007).

“Factors influencing fast food consumption behaviors of middle-school students in Seoul: an application of theory of planned behaviors” isimli makalelerinde Seul’daki ortaokul öğrencilerinin fast food tüketim davranışlarını etkileyen faktörleri incelemiş ve özellikle fast food tarzı yiyeceklerin ucuz ve kolay ulaşılabilir olmasının adolesan ve gençlerin beslenme davranışlarının değişmesinde etkili olduğu, bununla beraber fast food tüketiminin bir çok farklı bedensel ve davranışsal sorunların yanında obeziteye de neden olduğu vurgulanmaktadır (Seo vd 2011).

“Determinants of Fast Food Consumption among Iranian High School Students Based on Planned Behavior Theory” isimli çalışmalarında İranlı lise öğrencilerin hızlı yemek tüketimlerinin belirleyicilerini planlı davranış teorisi kapsamında incelemişler ve; ergenlerin üçte birinin haftada üç kez veya daha fazla fast food tükettiğini ve İsfahan'daki öğrencilerin çoğunun, yüksek enerji içeren bu yiyecekler sebebi ile yüksek kilo ve bel çevresine sahip olduklarını vurgulamaktadırlar (Sharifirad vd 2014).

Günümüzde özellikle gençler arasında yaygın olan sorunlardan bir tanesi obezitedir. Bilindiği gibi obezite her ne kadar genetik duruma bağlı olsa da asıl nedeni beslenme alışkanlığıdır. Bu açıdan lise öğrencilerinin obezite durumlarının incelendiği bu araştırmanın sonuçları aşağıda ki gibidir.

### **Hipotezlere ilişkin sonuçlar:**

- Cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık vardır ve kızların erkekelere göre daha fazla obeziteye amruz kaldığı tespit edilmiştir.
- Kardeş sayısına göre 1-3 kardeşe sahip olanlarda obezite daha fazla görülmüştür ancak gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Obezite görülme ile beraber yaşama arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Ebebeynlerin sağ olması, öz veya üvey olması, boşanmış olması ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Annenin çalışması obezite durumunu azaltmış fakat çalışma ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Annenin ve babanın eğitim durumunun düşük olması obeziteyi olumsuz etkilerken bu iki değişken arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Aynı şekilde anne ve baba mesleği ile obezite arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Obezite ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve en yüksek obezite görülen gelir düzeyi 1501-3000 TL olarak tespit edilmiştir.
- Obezite ile evin kira veya kendilerine ait olma arasında anlamlı bir fark ve kendi evleri olan öğrencilerin obezite durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiş
- Obezite ile sağlık durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Obezite ile aile bireylerinde görülme sıklığı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Düzenli beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Kahvaltı yapanlarda obezite daha az görülmüştür ve kahvaltı ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Fast food beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Obezite ile cips, şeker, çikolata gibi ürünler tüketme arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Sağlıksız içecekler ile obezite arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ve obezite grubundaki öğrencilerin %45'inin (n=27) bu içeceklerden haftada birden fazla tükettiği belirlenmiştir.
- Fast food beslenme ile obezite arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ve obezite grubundaki öğrencilerin %87'sinin (n=34) fast-food türü gıdaları tükettiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak; gençlerin sağlığı için okul sağlık hizmetlerine daha çok önem verilmelidir. Gençlerin gelişimi takip edilmeli, ailelerine bu konuda bilgi verilmeli ve aileler bilinçlendirilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akarçay, E. & Suğur, N. (2015). Dışarıda yemek: Eskişehir’de yeni orta sınıfın fast-food yeme-içme örüntüleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*. 18 (1), 1-29.
- Altunkaynak, B.Z. & Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*. 13 (4), 138-142.
- Berberoğlu, M. (2008). Adolesanlarda obezite. *Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi*. 63, 79-80.
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme ilkeleri ve mönü planlama*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Ceylan, S.S. & Turan, T. (2008). Bir ilköğretim okulunda 11-14 yaş arasındaki öğrencilerde obezite sıklığı ve etkileyen etmenler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 11 (4), 76-84.
- Çınar, S. (2013). Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 7-14 yaş grubundaki çocuklarda obezitenin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirezen, E. & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 14 (8), 174-178.
- Dülger, H. (2015). Bartın Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Kabaran, S. & Mercanlıgil, S. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor ? *Güncel Pediatri Dergisi*. 11, 121-127.
- Köksal, G. ve Özel, G. (2008). *Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Mattsson, J. & Helmersson, H. (2007). Eating fast food: attitudes of high-school students. *International Journal Of Consumer Studies*. 31 (1), 117-121.
- Meydanlıoğlu, A. (2016). Çocukların besin tüketimi ve beslenme davranışlarının akademik başarılarına etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5 (4), 368-376.
- Mirkarimi, K. (2016). Fast food consumption behaviors in high-school students based on the theory of planned behavior (tpb). *Int J Pediatr*. 4 (7), 77-103.
- Okuyan, E. H. (2012). Çocuk ve adölesan obez olgularda endotel fonksiyonunun irdelenmesi. *Tıpta uzmanlık tezi*, Ufuk Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Orak, S. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*. 13 (2), 5-11.
- Özenoğlu, A. (2001). *Obezitede medikal nütrisyon tedavisi*. Dilek Ofset, İstanbul.
- Öztürk, A. & Aktürk, S. (2011). İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri. *Taf Preventive Medicine Bulletin*. 10 (1), 53-60.
- Pekcan, G. (2004). Adölesan döneminde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*. 4 (1), 38- 47.
- Seo, H. (2011). Factors influencing fast food consumption behaviors of middle-school students in seoul: an application of theory of planned behaviors. *Nutr Res Pract*. 5 (2), 169-178.
- Sharifirad, G. (2014). Determinants of fast food consumption among iranian high school students based on planned behavior theory. *Journal of Obesity*. 28.(5), 114-118.

- Şimşek, A. M. (2016). Adölesanların obezite ve hipertansiyon açısından taranması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uskun, E. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen risk faktörleri. *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*. 12 (2), 19-25.
- Uzun, N. (2014). Ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, algılanan ebeveyn kontrolü ve depresyon ile obezitenin ilişkisi: obezite için koruyucu ve risk faktörleri. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Vural, P.Ş. (2007). Manisa'da seçilen iki ilköğretim okulunda adolesan yaş grubundaki çocuklarda obezite hipertansiyon hiperlipidemi sıklığı ve etkileyen faktörler. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Vançelik, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6 (4), 242-248.
- Yurt, S. (2008). Fazla kilolu adölesanlara uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.