



# International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Received/Makale Geliş 12.02.2023  
Published /Yayınlanma 31.03.2023  
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(93), 735-746

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3597>  
Research Article  
ISSN: 2459-1149



İsmail ULUDAĞ

<https://orcid.org/0009-0003-1969-2393>

MEB, Adana / TÜRKİYE



Yusuf KILINÇ

<https://orcid.org/0009-0008-7549-366X>

MEB, Adana / TÜRKİYE



Uğur ŞEKEROĞLU

<https://orcid.org/0009-0008-9053-0158>

MEB, Adana / TÜRKİYE



İsmail Bünyamin AKBULUT

<https://orcid.org/0009-0003-5731-9047>

MEB, Adana / TÜRKİYE

## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN OBEZİTE İLE MÜCADELESİNE BİR ÇÖZÜM ÖNERİSİ

### A SOLUTION PROPOSAL FOR SECONDARY STUDENTS TO FIGHT OBESITY

#### ÖZET

Gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan "Enerji ve Besin Öğeleri Tablosu"nu farklı nedenlerle kullanırız. Bazen, ürünün içinde hangi besinlerin olduğunu, bazen de besinlerin ürünler içindeki miktarını öğrenmek amacıyla bu tabloları kullanırız. Ancak nedeni ne olursa olsun, tüm tüketiciler için önemli olan, bu tabloların kolay anlaşılır ve aranan bilgiyi kapsayacak nitelikte olmasıdır.

Çalışmanın amacı; gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosuna, ürünün kalori miktarını yakmak için gerekli yürüme mesafesinin ve yürüme süresinin eklenmesinin ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarındaki etkililiğini tespit etmektir.

Çalışmada; ortaokul öğrencilerinin paket gıdalardaki besin değerleri tablosunu incelemedikleri, kalori değeri hakkında bilgilerinin az olduğu ve bilgisi olanların ise kalori değerini somutlaştıramadığı ortaya çıkmıştır. Paket gıdaların besin değerleri tablosuna kalori değerlerini harcaması için gerekli yürüme mesafesi ve/veya yürüme süresi görselinin eklenmesi ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarında bir azalmaya sebep olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Alınan kalori miktarının harcanması için gereken yürüyüş mesafesi ya da yürüme süresinin gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosunda yer alması ihtiyaçtan fazla kalori alınmasını engelleyebilir.

Ortaokul öğrencilerine kalori değerleri hakkında bilgi verilmelidir.

Ortaokul öğrencilerine gıdalardaki besin değerleri tablosunu nasıl okuyacakları öğretilmelidir.

Ortaokul öğrencilerinin sıklıkla tükettikleri gıdaları belirleyip bu gıdalarla başlanarak kalori miktarının yürüme süresi/mesafesi görseli, ilgili ürünün besin değerleri tablosuna eklenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, Diyabet, Metabolik Bozukluk, Sağlıklı Beslenme, Besin Değerleri Tablosu, Kalori.

#### ABSTRACT

We use the "Energy and Nutrients Table" on the packaging of food products for different reasons. Sometimes we use these tables to find out which nutrients are in the product, and sometimes to find out the number of nutrients in the products. However, whatever the reason may be, the important thing for all consumers is that these tables are easy to understand and contain the information sought.

Purpose of the study; The aim of this study is to determine the effectiveness of adding the walking distance and walking time required to burn the calorie amount of the product to the energy and nutritional elements table on the packaging of food products on the consumption habits of secondary school students.

In the study; It has been revealed that secondary school students who examine the nutritional values table in packaged foods have little information about the calorie value and those who have knowledge cannot concretize the calorie value. It has been concluded that adding the required walking distance and/or walking time visuals to the nutritional values table of packaged foods may cause a decrease in the consumption habits of secondary school students. The fact that the walking distance or walking time required to spend the amount of calories taken is included in the Energy and nutritional elements table on the packaging of food products may prevent the intake of more calories than needed.

Secondary school students should be informed about calorie values.

Secondary school students should be taught how to read the nutritional value table in foods.

By determining the foods that secondary school students frequently consume and starting with these foods, the image of the calorie amount of walking time/distance should be added to the nutritional values table of the relevant product.

**Keywords:** Obesity, Diabetes, Metabolic Disorder, Healthy Eating, Nutrition Facts Chart, Calories.

## 1. GİRİŞ

Obezite, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen vücutta aşırı yağ depolanması ile meydana gelen bir enerji metabolizması bozukluğudur (Alikashifoğlu & Yordam, 2000). Tüketilenden daha fazla enerji alımı obezitenin en önemli nedenidir (Ulutaş, Atla, Say ve Sarı, 2014) Erişkin yaşta daha sık görülmeyle birlikte özellikle son yıllarda çocukluk döneminde de sıklığının artması nedeniyle önemsenmesi gereken bir sağlık problemidir (Günöz, 2010).

Büyüme, çocuk sağlığının en duyarlı göstergelerinden olup, hem beslenme ve hem de genetik faktörlerden etkilenir. Boy kısalığı beslenme yetersizliği sonucu gelişebileceği gibi, altta yatan uzun süredir devam eden edinilmiş bir hastalığın tek belirtisi olabilir (Özer, Yüksel, Önenli-Mungan, Hergüner & Can, 2000). Boy kısalığı ve obezite toplumda çoğu zaman ihmal edilen çocukluk çağı sorunlarından (Dündar, Evliyaoğlu & Hatun, 2000). Çocukluk döneminde ailede kazanılan yetersiz fizik aktivite ve beslenme alışkanlıkları obezite oluşumunda ve gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Beslenme, insanın, büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanılmasıdır (Müftüoğlu, 2003). Yeterli ve dengeli beslenme ise; vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır. Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için zorunludur (Emiroğlu, 1998; Müftüoğlu, 2003; Süren & Soysal, 2002).

Okul çağı grubunun beslenmesinde amaç, normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde çocukların beklenen büyüme ve gelişmeleri sağlanmakta, hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır. Bununla birlikte, kemik gelişimi, bilişsel yetenek ve okul performansındaki artış ve ileri yaşlarda görülen bazı hastalıkların önlenmesinde de çocuklukta kazanılan beslenme alışkanlıklarının önemi vurgulanmaktadır (Gökçay & Garipaşaoğlu, 2002; Hasbay, 2004).

Okul çağı grubunun beslenmesi; düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örüntüsü, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve ayaküstü beslenme (fast-food) biçimi, beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir. Bu alışkanlıkları genellikle aile, akranlar ve medyayı kapsayan birçok etmen etkilemektedir (Pekcan, 2004).

Gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan “Enerji ve Besin Öğeleri Tablosu”nu farklı nedenlerle kullanırız. Bazen, ürünün içinde hangi besinlerin olduğunu, bazen de besinlerin ürünler içindeki miktarını öğrenmek amacıyla bu tabloları kullanırız. Ancak nedeni ne olursa olsun, tüm tüketiciler için önemli olan, bu tabloların kolay anlaşılır ve aranan bilgiyi kapsayacak nitelikte olmasıdır. Tablodaki kalori değeri bazı kullanıcılar için anlamlı gelmeyebilir. Kalori, vücudun enerji ihtiyacı için kullanılan bir ölçü birimidir. Bir gıda ürününün kalori değeri ise, o ürünün sağladığı enerji miktarını ifade etmektedir. Günümüzün beslenme alışkanlıkları tüketicilerin ihtiyacı olan enerji değerinden çok daha fazlasını almalarına sebep olabilmektedir. Enerji ve besin öğeleri tablosu, enerji alımımızı ihtiyaç düzeyinde ve kontrol altında tutmakta rehberlik edebilir. Alınan kalori miktarının harcanması için gereken yürüyüş mesafesi ya da yürüme süresinin gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosunda yer alması ihtiyaçtan fazla kalori alınmasını engelleyebilir.

Kutlu ve Çivi (2009), yaptıkları “Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi” isimli çalışmalarında ilköğretim öğrencilerinin cips, çikolata, dondurma ve kola tüketme alışkanlıklarının yüksek olduğu görülmüştür ve çalışma için bu dört ürün baz alınmıştır.

## 2. AMAÇ

Çalışmanın amacı; gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosuna, ürünün kalori miktarını yakmak için gerekli yürüme mesafesinin ve yürüme süresinin eklenmesinin ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarındaki etkililiğini tespit etmektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara (araştırma problemleri) cevap aranmaya çalışılmıştır.

- 1) Ortaokul öğrencilerinin yiyecek ve içeceklerden aldığı kalori değeri hakkındaki bilgi düzeyleri nedir?
- 2) Ortaokul öğrencilerinin yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol etme düzeyleri nedir?
- 3) Ortaokul öğrencilerinin sık tükettiği (Cips, Çikolata, Dondurma ve Kola) ürünlerin kalori değerleri fark ettirilirse tüketim alışkanlıklarında nasıl bir değişiklik olur?

4) Ortaokul öğrencilerinin sık tükettiği (Cips, Çikolata, Dondurma ve Kola) ürünlerin kalori değeri, yürüme mesafesi ve yürüme süresini ile ifade edilirse tüketim alışkanlıklarında nasıl bir değişiklik olur?

### 3. YÖNTEM

Bu çalışma, anket tekniğinin kullanıldığı bir alan araştırmasıdır. Projenin oluşumunda bilimsel araştırma aşamalarından alan taraması, deneysel araştırma (görüşme ve anket teknikleri) ve istatistiksel çözümleme teknikleri uygulanmıştır.

#### 3.1. Evren ve Örneklem

**Tablo.1:** Çalışma Evreni

Şube	5. Sınıf	6. Sınıf	7.Sınıf	8.Sınıf	Toplam
Öğrenci Sayısı	192	329	234	218	1012

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma; 2022-2023 eğitim-öğretim yılında ortaokulda eğitim gören 192 5. Sınıf öğrencisi, 329 6. Sınıf öğrencisi, 234 7.sınıf öğrencisi ve 218 8. sınıf öğrencisi olmak üzere toplam 1012 öğrenciden oluşan evrende gerçekleşmiştir.

**Tablo.2:** Kaç Yaşındasınız?

	Kişi Sayısı	Yüzde
10	34	15,0
11	65	28,8
12	59	26,1
13	38	16,8
14	30	13,3
Toplam	226	100,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere; gönüllü olarak katılan tesadüfi örneklem yoluyla seçilen, 10 yaşında 34 (%15) öğrenci, 11 yaşında 65 (%28,8) öğrenci, 12 yaşında 59 (%26,1) öğrenci, 13 yaşında 38 (%16,8) öğrenci, 14 yaşında 30 (%13,3) öğrenci olmak üzere toplam 226 ortaokul öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

**Tablo.3:** Kaçınıcı Sınıfa Gidiyorsunuz?

	Kişi Sayısı	Yüzde
5	70	31,0
6	47	20,8
7	59	26,1
8	50	22,1
Toplam	226	100,0

Tablo 3’te görüldüğü üzere; gönüllü olarak katılan tesadüfi örneklem yoluyla seçilen, 5. sınıf 70 (%31) öğrenci, 6. sınıf 47 (%20,8) öğrenci, 7. sınıf 59 (%26,1) öğrenci, 8. sınıf 50 (%22,1) öğrenci çalışmaya katılmıştır.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Alan taraması çerçevesinde kaynak kitaplardan, ders kitaplarından ve internet sayfalarından yararlanılmış ayrıca bazı kamu kuruluşlarında envanter taraması yapılmıştır. Elde edilen veriler ışığında 7 sorudan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Anket sorularının ikisi kişisel bilgilerden, beşi ise paket gıdaların besin değeri tablosuna dikkati ve besin değeri tablosuna yürüme mesafesi ve yürüme süresinin eklenmesinin davranış değişikliğini ölçmeye çalışan sorulardır.

Kutlu ve Çivi (2009), yaptıkları “Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi” isimli çalışmalarında ilköğretim öğrencilerinin cips, çikolata, dondurma ve kola tüketme alışkanlıklarının yüksek olduğu görülmüştür ve çalışma için bu dört ürün baz alınmıştır. Bu dört seçenektan yalnız birini seçmeleri istenmiştir. Dondurma, kola, cips ve çikolata da tesadüfi markalar seçilmiş ve paketinde belirtilen kalori değerleri alınmıştır.

Paket gıdaların besin değerleri tablosundaki kalori değerini, yürüme mesafesi ve yürüme süresi olarak, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Bozukluklar Daire Başkanlığının internet sitesinde bulunan Yapılan Aktiviteye Göre Harcanan Kalori Hesabı uygulamasından (URL1) yararlanılarak Tablo 4’te görüldüğü gibi hazırlanmıştır.

**Tablo.4:** Çalışmada Besin Tablosuna Eklenen Görsel Örneği

Kalori Miktarı	Alınan Kaloriyi Yakmak İçin Yürüme Mesafesi	Alınan Kaloriyi Yakmak İçin Yürüme Süresi
148.5 Kcal	 2471 Metre	 46 Dakika

### 3.3. Anketin Ön Uygulaması

Çalışmamıza katılmayı kabul eden ve örnekleme çıkmayan 10 öğrenci ile ön uygulama yapılmış, anketin yanlış anlaşılabilir veya anlaşılmayan soruları düzeltilerek ankete son şekli verilmiştir.

### 3.4. Veri Toplama Aracının Dağıtılması ve Toplanması

17 Eylül tarihinde izin oluru alınmıştır. Ankete katılacak öğrencilerin yaşlarının 18 yaşından küçük olması sebebiyle okul aile birliği işbirliğinde veli muvafakat belgeleri alınmıştır.

Katılımcı sayısı göz önüne alınarak 400 anket formu çoğaltılmış, 2022 yılı Kasım ayının 1. haftası araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Anket formlarından 137 tanesi doldurulmamış olup, 37 tanesi yeterli bulunmayarak değerlendirmeye alınmamıştır. Çalışma için 226 anket formu değerlendirme kapsamına alınmıştır.

### 3.5. Kapsam ve Sınırlılıklar

Çalışma; ortaokulda 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 5, 6, 7 ve 8. Sınıflara devam eden 1012 öğrencinin oluşturduğu evrende yine 5, 6, 7 ve 8. Sınıflara devam eden anketi değerlendirmeye alınmış 226 öğrenci ile ve ankete verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

### 3.6. Proje Verilerinin Analizi

Anket tekniği kullanılarak elde edilen veriler ham bilgiler oldukları için istatistiksel açıdan anlamlı hale getirilmesi gerekmektedir. Araştırmamızda toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.0 programından yararlanılmıştır. Veriler, tablolara dönüştürülerek yorumlanmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Yiyecek ve İçeceklerden Aldığınız Kalori Değeri Hakkında Bilgi Düzeyinizi Nasıl Değerlendirirsiniz?

**Tablo.5:** Ankete Katılan Öğrencilerin Kalori Değeri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

	Kişi Sayısı	Yüzde
Bilgim yok	82	36,3
Çok az bilgim var	59	26,1
Orta düzeyde bilgim var	64	28,3
Bilgi düzeyim çok iyi	21	9,3
Toplam	226	100,0

Tablo 5'te görüldüğü üzere ankete katılan 226 öğrenciden 82'si (%36,3) kalori değeri hakkında bilgim yok, 59'u (%26,1) kalori değeri hakkında çok az bilgim var, 64'ü (%28,3) kalori değeri hakkında orta düzeyde bilgim var ve 21'i (%9,3) kalori değeri hakkında çok iyi düzeyde bilgim var demiştir.

**Tablo.6:** Yiyecek ve içeceklerden aldığınız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? ve Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz? Sorularının çaprazlaması

	Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?				Toplam
	5	6	7	8	
Bilgim yok	30	20	13	19	82
	36,6%	24,4%	15,9%	23,2%	100,0%
	13,3%	8,8%	5,8%	8,4%	36,3%
Çok az bilgim var	14	9	17	19	59
	23,7%	15,3%	28,8%	32,2%	100,0%
	6,2%	4,0%	7,5%	8,4%	26,1%
Orta düzeyde bilgim var	15	13	25	11	64
	23,4%	20,3%	39,1%	17,2%	100,0%
	6,6%	5,8%	11,1%	4,9%	28,3%
Bilgi düzeyim çok iyi	11	5	4	1	21
	52,4%	23,8%	19,0%	4,8%	100,0%
	4,9%	2,2%	1,8%	0,4%	9,3%
Toplam	70	47	59	50	226
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%

Tablo 6’da görüldüğü üzere *Yiyecek ve içeceklerden aldığınız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?* sorusuna “Bilgim yok” cevabını verenlerin 30’u (% 36,6) 5. Sınıf, 20’si (%24,4) 6. Sınıf, 13’ü (%15,9) 7. Sınıf, 19’u (%23,2) 8. Sınıftır. “Çok az bilgim var” cevabını verenlerin 14’ü (%23,7) 5. Sınıf, 9’u (%15,3) 6. Sınıf, 17’si (%28,8) 7. Sınıf, 19’u (%32,2) 8. Sınıftır. “Orta düzeyde bilgim var” cevabını verenlerin 15’i (%23,4) 5. Sınıf, 13’ü (%20,3) 6. Sınıf, 25’i (%39,1) 7. Sınıf, 11’i (%17,2) 8. Sınıftır. “Bilgi düzeyim çok iyi” cevabını verenlerin 11’i (%52,4) 5. Sınıf, 5’i (%23,8) 6. Sınıf, 4’ü (%19) 7. Sınıf, 1’i (%4,8) 8. Sınıftır.

#### 4.2. Aldığınız Yiyecek ve İçeceklerin Kalori Değerini Kontrol Eder misiniz?

**Tablo.7:** Ankete Katılan Öğrencilerin Paket Gıdaların Besin Tablosundaki Kalori Değerlerini Kontrol etme Alışkanlığı

	Kişi Sayısı	Yüzde
Evet	87	38,5
Hayır	139	61,5
Toplam	226	100,0

Tablo 7’de görüldüğü üzere ankete katılan 226 öğrenciden 87’si (%38,5) paket gıdalardaki besin değeri tablosunun kalori değerini kontrol ederim derken 139’u (%61,5) paket gıdaların besin değerleri tablosundaki kalori değerini kontrol etmem demiştir.

**Tablo.8:** Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? ve Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz? Sorularının çaprazlaması

	Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?				Toplam
	5	6	7	8	
Evet	39	14	27	7	87
	44,8%	16,1%	31,0%	8,0%	100,0%
	17,3%	6,2%	11,9%	3,1%	38,5%
Hayır	31	33	32	43	139
	22,3%	23,7%	23,0%	30,9%	100,0%
	13,7%	14,6%	14,2%	19,0%	61,5%
Toplam	70	47	59	50	226
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%

Tablo 8’de görüldüğü üzere *Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz?* sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 39’u (%44,8) 5. Sınıf, 14’ü (%16,1) 6. Sınıf, 27’si (%31) 7. Sınıf, 7’si (%8) 8. Sınıftır. “Hayır” cevabını verenlerin 31’i (%22,3) 5. Sınıf, 33’ü (%23,7) 6. Sınıf, 32’si (%23) 7. Sınıf, 43’ü (%30,9) 8. Sınıftır.

#### 4.3. Önerilen Dört Ürünün Tüketilme Sıklığı

**Tablo.9:** Önerilen Dört Ürünün Tüketme Sıklığına Öğrencilerin Verdiği Cevapların Dağılımı

	Kişi Sayısı	Yüzde
Kola	55	24,3
Dondurma	37	16,4
Cips	50	22,1
Çikolata	84	37,2
Toplam	226	100,0

Tablo 9’da görüldüğü üzere ankete katılan 226 öğrenciden 55’i (%24,3) kolayı daha çok tüketirim, 37’si (%16,4) dondurmayı daha çok tüketirim, 50’si (%22,1) cipsi daha çok tüketirim ve 84’ü (%37,2) çikolatayı daha çok tüketirim demiştir.

#### 4.4. Paket Gıdaların Besin Değerleri Tablosunda Kalori Değeri Ön Plana Çıkarılırsa Öğrencilerin Tüketim Alışkanlıklarında Bir Azalma Olur mu?

**Tablo.10:** Kalori Miktarı Ön Plana Çıkarılırsa Tüketim Alışkanlığında Azalma Olur mu? Sorusuna Verilen Cevapların Dağılımı

	Kişi Sayısı	Yüzde
Evet	134	59,3
Hayır	92	40,7
Toplam	226	100,0

Tablo 10’da görüldüğü üzere ankete katılan 226 öğrenciden 134’ü (%59,3) paket gıdaların besin değerleri tablosunda kalori miktarı ön plana çıkarılırsa tüketim alışkanlığında azalma olur derken 92’si (%40,7) tüketim alışkanlığında bir azalma olmaz demıştır.

**Tablo.11:** Kalori miktarlarını göz önünde aldığımızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz? Sorularının çaprazlaması

	Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?				Toplam
	5	6	7	8	
Evet	53	21	28	32	134
	39,6%	15,7%	20,9%	23,9%	100,0%
	23,5%	9,3%	12,4%	14,2%	59,3%
Hayır	17	26	31	18	92
	18,5%	28,3%	33,7%	19,6%	100,0%
	7,5%	11,5%	13,7%	8,0%	40,7%
Toplam	70	47	59	50	226
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%

Tablo 11’de görüldüğü üzere *Kalori miktarlarını göz önünde aldığımızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu?* sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 53’ü (%39,6) 5. Sınıf, 21’i (%15,7) 6. Sınıf, 28’si (%20,9) 7. Sınıf, 32’si (%23,9) 8. Sınıftır. “Hayır” cevabını verenlerin 17’si (%18,5) 5. Sınıf, 26’sı (%28,3) 6. Sınıf, 31’i (%33,7) 7. Sınıf, 18’i (%19,6) 8. Sınıftır.

**Tablo.12:** 4 üründe kalori miktarları yazmaktadır. Kalori miktarlarını göz önünde aldığımızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Yiyecek ve içeceklerden aldığımız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? Sorularının karşılaştırılması

	Yiyecek ve içeceklerden aldığımız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?				Toplam
	Bilgim yok	Çok az bilgim var	Orta düzeyde bilgim var	Bilgi düzeyim çok iyi	
Evet	39	38	42	15	134
	29,1%	28,4%	31,3%	11,2%	100,0%
	17,3%	16,8%	18,6%	6,6%	59,3%
Hayır	43	21	22	6	92
	46,7%	22,8%	23,9%	6,5%	100,0%
	19,0%	9,3%	9,7%	2,7%	40,7%
Toplam	82	59	64	21	226
	36,3%	26,1%	28,3%	9,3%	100,0%
	36,3%	26,1%	28,3%	9,3%	100,0%

Tablo 12’de görüldüğü üzere *Kalori miktarlarını göz önünde aldığımızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu?* sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 39’u (%29,1) Bilgim yok, 38’i (%28,4) Çok az bilgim var, 42’si (%31,3) Orta düzeyde bilgim var, 15’i (%11,2) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 43’ü (%46,7) Bilgim yok, 21’i (%22,8) Çok az bilgim var, 22’si (%23,9) Orta düzeyde bilgim var, 6’sı (%6,5) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir.

**Tablo.13:** 4 üründe kalori miktarları yazmaktadır. Kalori miktarlarını göz önünde aldığımızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? Yiyecek ve içeceklerden hangisini sıklıkla tüketiyorsunuz? Sorularının karşılaştırılması

	Aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangisini sıklıkla tüketiyorsunuz?				Toplam
	Kola	Dondurma	Cips	Çikolata	
Evet	25	24	30	55	134
	18,7%	17,9%	22,4%	41,0%	100,0%
	11,1%	10,6%	13,3%	24,3%	59,3%
Hayır	30	13	20	29	92
	32,6%	14,1%	21,7%	31,5%	100,0%
	13,3%	5,8%	8,8%	12,8%	40,7%
Toplam	55	37	50	84	226
	24,3%	16,4%	22,1%	37,2%	100,0%
	24,3%	16,4%	22,1%	37,2%	100,0%

Tablo 13'te görüldüğü üzere *Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu?* sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 25’i (%18,7) kola, 24’ü (%17,9) dondurma, 30’u (%22,4) cips, 55’i (%41) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir. “Hayır” cevabını verenlerin 30’u (%32,6) kola, 13’ü (%14,1) dondurma, 20’si (%21,7) cips, 29’u (%31,5) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir.

**Tablo.14:** 4 ürününde kalori miktarları yazmaktadır. Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? Sorularının karşılaştırılması

	Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz?		Toplam
	Evet	Hayır	
Evet	60	74	134
	44,8%	55,2%	100,0%
	26,5%	32,7%	59,3%
Hayır	27	65	92
	29,3%	70,7%	100,0%
	11,9%	28,8%	40,7%
Toplam	87	139	226
	38,5%	61,5%	100,0%
	38,5%	61,5%	100,0%

Tablo 14'te görüldüğü üzere *Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu?* sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 60’ı (%44,8) *Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz?* Sorusuna Evet, 74’ü (%55,2) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 27’si (%29,3) Evet, 65’i (%70,7) Hayır cevabını vermiştir.

#### 4.5. Paket Gıdaların Besin Değerleri Tablosunda Kalori Değeri Ön Plana Çıkarılıp Aynı Zamanda Alınan Kalorinin Harcanması için Gerekli Yürüme Mesafesi ve Gerekli Yürüme Süresi İfade Edilirse Öğrencilerin Tüketim Alışkanlıklarında Bir Azalma Olur mu?

**Tablo.15:** Kalori Miktarının Harcanması İçin Gerekli Yürüme Mesafesi ve Gerekli Yürüme Süresinin Paket Gıdaların Besin Değerleri Tablosuna Eklenmesinin Öğrencilerin Tüketim Alışkanlıklarında bir Azalma Olur mu? Sorusuna verilen Cevapların Dağılımı

	Kişi Sayısı	Yüzde
Evet	168	74,3
Hayır	58	25,7
Toplam	226	100,0

Tablo 15'te görüldüğü üzere ankete katılan 226 öğrenciden 58’i (%25,7) paket gıdaların besin değerleri tablosuna alınan kalori miktarını harcamak için gerekli yürüme mesafesi ve yürüme süresinin eklenmesi tüketim alışkanlığında bir azalmaya sebep oluşturmaz derken 168’i (%74,3) tüketim alışkanlığında bir azalmaya sebep oluşturur demiştir.

**Tablo.16:** 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz? Sorularının karşılaştırılması

	Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?				Toplam
	5	6	7	8	
Evet	58	30	40	40	168
	34,5%	17,9%	23,8%	23,8%	100,0%
	25,7%	13,3%	17,7%	17,7%	74,3%
Hayır	12	17	19	10	58
	20,7%	29,3%	32,8%	17,2%	100,0%
	5,3%	7,5%	8,4%	4,4%	25,7%
Toplam	70	47	59	50	226
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%
	31,0%	20,8%	26,1%	22,1%	100,0%

Tablo 16'da görüldüğü üzere 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 58’i (%34,5) 5. Sınıf, 30’u (%17,9) 6. Sınıf, 40’ı (%23,8) 7. Sınıf, 40’ı (%23,8) 8. Sınıftır.

“Hayır” cevabını verenlerin 12’si (%20,7) 5. Sınıf, 17’si (%29,3) 6. Sınıf, 19’u (%32,8) 7. Sınıf, 10’u (%17,2) 8. Sınıftır.

**Tablo.17:** Aşağıda 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğiniz söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Yiyecek ve içeceklerden aldığınız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? Sorularının karşılaştırılması

	Yiyecek ve içeceklerden aldığınız kalori değeri hakkında bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?				Toplam
	Bilgim yok	Çok az bilgim var	Orta düzeyde bilgim var	Bilgi düzeyim çok iyi	
Evet	51 30,4% 22,6%	49 29,2% 21,7%	49 29,2% 21,7%	19 11,3% 8,4%	168 100,0% 74,3%
Hayır	31 53,4% 13,7%	10 17,2% 4,4%	15 25,9% 6,6%	2 3,4% 0,9%	58 100,0% 25,7%
Toplam	82 36,3% 36,3%	59 26,1% 26,1%	64 28,3% 28,3%	21 9,3% 9,3%	226 100,0% 100,0%

Tablo 17’de görüldüğü üzere 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğiniz söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 51’i (%30,4) Bilgim yok, 49’u (%29,2) Çok az bilgim var, 49’u (%29,2) Orta düzeyde bilgim var, 19’u (%11,3) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 31’i (%53,4) Bilgim yok, 10’u (%17,2) Çok az bilgim var, 15’i (%25,9) Orta düzeyde bilgim var, 2’si (%3,4) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir.

**Tablo.18:** Aşağıda 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğiniz söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? Sorularının karşılaştırılması

	Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz?		Toplam
	Evet	Hayır	
Evet	72 42,9% 31,9%	96 57,1% 42,5%	168 100,0% 74,3%
Hayır	15 25,9% 6,6%	43 74,1% 19,0%	58 100,0% 25,7%
Toplam	87 38,5% 38,5%	139 61,5% 61,5%	226 100,0% 100,0%

Tablo 18’de görüldüğü üzere 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğiniz söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 72’si (%42,9) Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? Sorusuna Evet, 96’sı (%57,1) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 15’i (%25,9) Evet, 43’ü (%74,1) Hayır cevabını vermiştir.



**Tablo.19:** 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangisini sıklıkla tüketiyorsunuz? Sorularının karşılaştırması

	Aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangisini sıklıkla tüketiyorsunuz?				Toplam
	Kola	Dondurma	Cips	Çikolata	
Evet	34	33	38	63	168
	20,2%	19,6%	22,6%	37,5%	100,0%
	15,0%	14,6%	16,8%	27,9%	74,3%
Hayır	21	4	12	21	58
	36,2%	6,9%	20,7%	36,2%	100,0%
	9,3%	1,8%	5,3%	9,3%	25,7%
Toplam	55	37	50	84	226
	24,3%	16,4%	22,1%	37,2%	100,0%
	24,3%	16,4%	22,1%	37,2%	100,0%

Tablo 19’da görüldüğü üzere 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 34’ü (%20,2) kola, 33’ü (%19,6) dondurma, 38’i (%22,6) cips, 63’ü (%37,5) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir. “Hayır” cevabını verenlerin 21’i (%36,2) kola, 4’ü (%6,9) dondurma, 12’si (%20,7) cips, 21’i (%36,2) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir.

**Tablo.20:** Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? ve Aşağıda 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? Sorularının karşılaştırması

			Toplam
	Evet	Hayır	
Evet	127	7	134
	94,8%	5,2%	100,0%
	56,2%	3,1%	59,3%
Hayır	41	51	92
	44,6%	55,4%	100,0%
	18,1%	22,6%	40,7%
Toplam	168	58	226
	74,3%	25,7%	100,0%
	74,3%	25,7%	100,0%

Tablo 20’de görüldüğü üzere Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını veren 127 kişi (%94,8) 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilen bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna Evet, 7 kişi (%5,2) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını veren 41 (%44,6) kişi Evet, 51 (55,4) kişi Hayır cevabını vermiştir.

## 5. SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmanın amacı; gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosuna, ürünün kalori miktarını yakmak için gerekli yürüme mesafesinin ve yürüme süresinin eklenmesinin ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarındaki etkililiğini tespit etmektir.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinden sonra varılan sonuçlara göre;

Ankete katılan 226 öğrenciden 82’si (%36,3) kalori değeri hakkında bilgim yok, 59’u (%26,1) kalori değeri hakkında çok az bilgim var, 64’ü (%28,3) kalori değeri hakkında orta düzeyde bilgim var ve 21’i (%9,3) kalori değeri hakkında çok iyi düzeyde bilgim var demıştır.

“Bilgim yok” cevabını verenlerin 30’u (%36,6) 5. Sınıf, 20’si (%24,4) 6. Sınıf, 13’ü (%15,9) 7. Sınıf, 19’u (%23,2) 8. Sınıftır. “Çok az bilgim var” cevabını verenlerin 14’ü (%23,7) 5. Sınıf, 9’u (%15,3) 6. Sınıf, 17’si (%28,8) 7. Sınıf, 19’u (%32,2) 8. Sınıftır. “Orta düzeyde bilgim var” cevabını verenlerin 15’i (%23,4) 5. Sınıf, 13’ü (%20,3) 6. Sınıf, 25’i (%39,1) 7. Sınıf, 11’i (%17,2) 8. Sınıftır. “Bilgi düzeyim çok iyi” cevabını verenlerin 11’i (%52,4) 5. Sınıf, 5’i (%23,8) 6. Sınıf, 4’ü (%19) 7. Sınıf, 1’i (%4,8) 8. Sınıftır.

Ankete katılan ortaokul öğrencilerinin çoğunluğunun kalori değeri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir. Kalori değeri hakkında bilgi düzeyi için sınıf düzeyi ile doğrusal bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Ankete katılan 262 öğrenciden 87’si (%38,5) paket gıdalardaki besin değeri tablosunun kalori değerini kontrol ederim derken 139’u (%61,5) paket gıdaların besin değerleri tablosundaki kalori değerini kontrol etmem demiştir.

Ankete katılan ortaokul öğrencilerinin tükettikleri paket gıdaların besin değerleri tablosundaki kalori miktarını kontrol etme alışkanlıklarının tam olarak kazanılmadığı söylenebilir.

Ankete katılan 226 öğrenciden 55’i (%24,3) kolayı daha çok tüketirim, 37’si (%16,4) dondurmaya daha çok tüketirim, 50’si (%22,1) cipsi daha çok tüketirim ve 84’ü (%37,2) çikolatayı daha çok tüketirim demiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplar, seçime sunulan dört üründen tüketim alışkanlıklarının cips, dondurma, kola ve çikolata sıralamasında olduğunu göstermiştir.

Ankete katılan 226 öğrenciden 134’ü (%59,3) paket gıdaların besin değerleri tablosunda kalori miktarı ön plana çıkarılırsa tüketim alışkanlığında azalma olur derken 92’si (%40,7) i tüketim alışkanlığında bir azalma olmaz demiştir.

Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? Sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 53’ü (%39,6) 5. Sınıf, 21’i (%15,7) 6. Sınıf, 28’si (%20,9) 7. Sınıf, 32’si (%23,9) 8. Sınıftır. “Hayır” cevabını verenlerin 17’si (%18,5) 5. Sınıf, 26’si (%28,3) 6. Sınıf, 31’i (%33,7) 7. Sınıf, 18’i (%19,6) 8. Sınıftır.

Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 39’u (%29,1) Bilgim yok, 38’i (%28,4) Çok az bilgim var, 42’si (%31,3) Orta düzeyde bilgim var, 15’i (%11,2) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 43’ü (%46,7) Bilgim yok, 21’i (%22,8) Çok az bilgim var, 22’si (%23,9) Orta düzeyde bilgim var, 6’si (%6,5) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir.

Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 25’i (%18,7) kola, 24’ü (%17,9) dondurma, 30’u (%22,4) cips, 55’i (%41) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir. “Hayır” cevabını verenlerin 30’u (%32,6) kola, 13’ü (%14,1) dondurma, 20’si (%21,7) cips, 29’u (%31,5) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir.

Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 60’ı (%44,8) Aldığımız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? Sorusuna Evet, 74’ü (%55,2) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 27’si (%29,3) Evet, 65’i (%70,7) Hayır cevabını vermiştir.

Paket gıdaların besin değerleri tablosunda kalori miktarını ön plana çıkarılması ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarına tam olarak etki etmeyeceği düşünülmektedir. Ön planda da olsa ortaokul öğrencilerinin kalori değerini sayısal olarak görmeleri kalori hakkındaki bilgilerini somutlaştıramayacağını göstermektedir.

Ankete katılan 226 öğrenciden 58’i (%25,7) paket gıdaların besin değerleri tablosuna alınan kalori miktarını harcamak için gerekli yürüme mesafesi ve yürüme süresinin eklenmesi tüketim alışkanlığında bir azalmaya sebep oluşturmaz derken 168’i (%74,3) tüketim alışkanlığında bir azalmaya sebep oluşturur demiştir.

4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 58’i (%34,5) 5. Sınıf, 30’u (%17,9) 6. Sınıf, 40’ı (%23,8) 7. Sınıf, 40’ı (%23,8) 8. Sınıftır. “Hayır” cevabını verenlerin 12’si (%20,7) 5. Sınıf, 17’si (%29,3) 6. Sınıf, 19’u (%32,8) 7. Sınıf, 10’u (%17,2) 8. Sınıftır.

4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 51’i (%30,4) Bilgim yok, 49’u (%29,2) Çok az bilgim var, 49’u (%29,2) Orta düzeyde bilgim var, 19’u (%11,3) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 31’i (%53,4) Bilgim yok, 10’u (%17,2) Çok az bilgim var, 15’i (%25,9) Orta düzeyde bilgim var, 2’si (%3,4) Bilgi düzeyim çok iyi cevabını vermiştir

4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 72’si (%42,9) Aldığınız yiyecek ve içeceklerin kalori değerini kontrol eder misiniz? Sorusuna Evet, 96’sı (%57,1) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını verenlerin 15’i (%25,9) Evet, 43’ü (%74,1) Hayır cevabını vermiştir.

4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilmiştir. Bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını verenlerin 34’ü (%20,2) kola, 33’ü (%19,6) dondurma, 38’i (%22,6) cips, 63’ü (%37,5) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir. “Hayır” cevabını verenlerin 21’i (%36,2) kola, 4’ü (%6,9) dondurma, 12’si (%20,7) cips, 21’i (%36,2) çikolatayı sıklıkla tüketmektedir.

Kalori miktarlarını göz önünde aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna “Evet” cevabını veren 127 kişi (%94,8) 4 ürünün kalori miktarları ve ürünlerdeki kalori miktarını yakmak için gereken yürüme mesafesi veya yürüme süresi gösterilen bu tabloları göz önüne aldığınızda sıklıkla tercih ettiğinizi söylediğiniz ürünü tüketme alışkanlığınızda bir azalma olur mu? sorusuna Evet, 7 kişi (%5,2) Hayır cevabını vermiştir. “Hayır” cevabını veren 41 (%44,6) kişi Evet, 51 (55,4) kişi Hayır cevabını vermiştir.

Ortaokul öğrencilerinin ankete verdiği cevaplar; paket gıdaların besin değerleri tablosuna alınan kalori miktarını harcamak için gerekli yürüme mesafesi ve yürüme süresi görselinin eklenmesi ortaokul öğrencilerinin kalori değerini somutlaştırmada kolaylık sağlayacağı ve tüketim alışkanlıklarında bir düşüş yaşanacağı fikrini doğrulamaktadır.

Sonuç olarak, ortaokul öğrencilerinin paket gıdalardaki besin değerleri tablosunu incelemedikleri, kalori değeri hakkında bilgilerinin az olduğu ve bilgisi olanların ise kalori değerini somutlaştıramadığı ortaya çıkmıştır. Paket gıdaların besin değerleri tablosuna kalori değerlerini harcaması için gerekli yürüme mesafesi ve/veya yürüme süresi görselinin eklenmesi ortaokul öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarında bir azalmaya sebep olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Alınan kalori miktarının harcanması için gereken yürüyüş mesafesi ya da yürüme süresinin gıda ürünlerinin ambalajlarında yer alan enerji ve besin öğeleri tablosunda yer alması ihtiyaçtan fazla kalori alınmasını engelleyebilir.

## 6. ÖNERİLER

Obezite, diyabet ve metabolik rahatsızlıklarla etkin mücadele için; ortaokul öğrencilerine kalori değerleri hakkında bilgi verilmelidir.

Ortaokul öğrencilerinin gıdalardaki besin değerleri tablosunu nasıl okuyacakları öğretilmelidir.

Ortaokul öğrencilerinin sıklıkla tükettikleri gıdaları belirleyip bu gıdalarla başlanarak kalori miktarının yürüme süresi/mesafesi görseli ilgili ürünün besin değerleri tablosuna eklenmelidir.

Bu çalışma ortaokul öğrencileri ile yapılmıştır. Diğer yaş grupları ile de benzer araştırmalar yapılması bu projeyi tamamlayacaktır.

**KAYNAKÇA**

- Alikaşifoğlu, A. & Yordam, N. (2000). Obezitenin tanımı ve prevalansı. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(4), 475-481.
- Dündar, Y., Evliyaoğlu, O. & Hatun, Ş. (2000). Okul çocuklarında boy kısalığı ve obesite: İhmal edilen bir sorun. *Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi*, 9(1), 19-22.
- Emiroğlu, O. N. (1998). *Halk Sağlığı Hemşireliği El Kitabı*, Erefe, İ. (Editör). Beslenme İlkeleri ve Toplum Beslenmesi. İstanbul, ss.30-38.
- Gökçay, G. & Garipaşaoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*. İstanbul: Saga Yayınları.
- Günöz, H. (2010). *Obezite*. (Ed: Neyzi, O., Ertuğrul, T.) İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Hasbay, S.A. (2004). Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Klinik Çocuk Forumu*, 4 (1), 32- 37.
- Kutlu, R. & Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. İstanbul: Doğan Kitapçılık AŞ.
- Özer, G., Yüksel, B., Önenli-Mungan, N. Y. D., Hergüner, Ö. & Can, Z. (2000). Büyüme geriliği nedeniyle getirilen hastaların etiyolojik yönden değerlendirilmesi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 43, 139-145.
- Pekcan, G. (2004). Adölesan Döneminde Beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38- 47.
- Süren, O. & Soysal, A. (2002). Okul kantinleri ve dengeli beslenme. *Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Yayınları Yayın*, (2), 48-56.
- Ulutaş, A., Atla, P., Say, Z. ve Sarı, E. (2014). Okul dönemlerindeki 6-18 yaş arası obez çocuklardaki dolgun vücut yapısının kıvrımları. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(4),192-196.
- URL 1 Yapılan Aktiviteye Göre Harcanan Kalori Hesabı, <<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=57>> Son Erişim:15.09.2022