



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

BİLİMSEL ARAŞTIRMA PROJELERİ KOORDİNASYON BİRİMİ

**ABUR CUBUR YEME BOŞA DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI YAŞA**

**Proje No: TLP-2019-8147**

LİSANS ÖĞRENCİSİ KATILIMLI ARAŞTIRMA PROJESİ

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Yürütücüsü:**

Dr. Öğretim Üyesi Neva KARATAŞ  
Sağlık Bilimleri Fakültesi /Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Araştırmacının Adı Soyadı

Ebru Özler

Hatice Eryılmaz

Kübra Altunay

Ocak 2019

ERZURUM

ATATÜRK  
ÜNİVERSİTESİ



## ÖNSÖZ

Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Komisyonuna sunduğumuz "Abur Cubur Yeme Boşa Doğru Beslen Sağlıklı Yaşa" adlı projemiz BAP Komisyonunun TLP-2019-8147sayılı kararı ile 1.982,40 ₺ (TL) desteklenmiştir.



ATATÜRK  
ÜNİVERSİTESİ

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ	3
2.MATERYAL VE YÖNTEM	4
2.1. Araştırmanın Türü	4
2.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	4
2.3. Abur Cubur Yeme Boşa Doğru Beslen Sağlıklı Yaşa Etkinliğinin Uygulanışı	4
2.4. Proje Uygulamalarının Tarih/ Yer/ Saati	5
3. SONUÇ	15

## ÖZET

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için zorunludur. Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme, dokuların yenilenmesi, organların çalışması gibi birçok yaşamsal faaliyet için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınmasıdır. Beslenme sağlığı etkileyen çevresel faktörlerin başında gelmektedir.

Adölesan dönemi; çocukluktan ergenliğe bir geçiş olup, fiziksel, biyokimyasal, psikolojik ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçlerini içine alan bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar cinsiyet, sosyo ekonomik durum, fiziksel görünüm, çevreye duyarlılık gibi pek çok faktörden etkilendiğinden, beslenme tutum ve davranışlarını kontrol edebilmek çok güçtür. Ancak büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu bu süreçte yanlış beslenme davranışları ya büyüme ve gelişmenin yavaşlamasına veya aşırı kilo alınımına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu dönem çocukları için doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak ve sağlıklı beslenmeye dikkat çekmek oldukça önemlidir.

Bu projede; adölesan dönemindeki ilköğretim öğrencilerine sağlıklı beslenme eğitimi verilerek, yeterli ve dengeli beslenme hakkında tam ve eksiksiz bilgi sahibi olarak, sağlıklı ve bilinçli farkındalıkları artmış bireyler yetiştirmek hedeflenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Sağlıklı Beslenme, Yeterli ve Dengeli Beslenme

## **ABSTRACT**

Nutrition; growth is imperative for maintaining life and maintaining health. Adequate and balanced nutrition; It is the intake of all the nutrients required for many vital activities such as growth, development, regeneration of tissues and the functioning of organs. Nutrition; It is one of the environmental factors that affect health.

Adolescent period; It is a transition from childhood to adolescence and includes a period of rapid growth, development and maturation in terms of physical, biochemical, psychological and social aspects. In this period, it is very difficult to control nutritional attitudes and behaviors, as children are affected by many factors such as gender, socio-economic status, physical appearance, and environmental awareness. However, in this process where growth and development is the fastest, malnutrition behaviors cause either growth and development to slow down or excess weight gain. Therefore, it is very important to gain the right eating habits and draw attention to healthy eating for this period.

In this project; By giving healthy nutrition education to primary school students in the adolescent period, it is aimed to raise individuals with increased awareness of healthy and conscious awareness by having full and complete information about adequate and balanced nutrition.

**Keywords:** Adolescent, Healthy Nutrition, Adequate and Balanced Nutrition

## 1. GİRİŞ

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için zorunludur. Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme, dokuların yenilenmesi, organların çalışması gibi birçok yaşamsal faaliyet için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınmasıdır.

Yeterli ve dengeli beslenme başta çocuklar olmak üzere herkes için oldukça önemli ve gereklidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli olduğu dönem, çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasındaki geçiş dönemini kapsayan, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal açıdan geliştiği, cinsel karakterinin kazanıldığı adölesan dönemidir. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş grubunu adölesan dönemi olarak tanımlamaktadır.

Adölesan dönem ve preadölesan dönemdeki çocukların tüm davranışlarında olduğu gibi yeme davranışlarında da değişiklikler gözlenir. Bu dönemde besin gruplarına olan gereksinim (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineraller, su) büyük ölçüde artmaktadır. Bu nedenle bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Çünkü kazanılan doğru ve yanlış beslenme alışkanlıkları bireyin sağlığını yaşam boyu etkilemektedir.

Ancak bu dönemdeki çocuklarda düzensiz öğünler ve öğün aralarında atıştırmalar, ev dışında yemek yeme alışkanlıkları ve ayak üstü beslenme (fast-food) tarzı gibi beslenme alışkanlıkları görülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde çocuklar gerekli besin gruplarını tüketmekte ve beklenen büyüme, gelişme sağlanmakta ve hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır. Ayrıca yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanma ile kemik gelişimi, bilişsel yetenek ve okul performansında da artış olmaktadır. Bu dönemdeki çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmeleri yani besin öğelerden birinin alınmaması veya

gereğinden az ya da çok alınması durumlarda büyüme ve gelişmenin yavaşladığı ya da durduğu buna paralel olarak da sağlığın bozulduğu belirlenmiştir.

Adölesan çağında beslenmenin yeterli ve dengeli olması çok önemli olup; besin ögesi ihtiyacı da büyüme hızına bağlı olarak artmaktadır. Bu dönemde enerji harcaması vücut ölçüsüne oranla yetişkinlerden fazla olup artan enerji, protein ve diğer besin ögeleri ihtiyacının yeterli ve dengeli bir şekilde alınmaması büyüme ve gelişmeyi yavaşlatır ve durdurur.

Bu nedenle adölesan dönemde bireysel farklılıkların, hızlı büyüme ve gelişme özelliklerinin, cinsiyet farklılıklarının, çocukların ergenlik öncesi beslenme ve büyüme durumlarının dikkate alınarak, enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin saptanması gerekir.

Genç nüfusun, özellikle adölesanların çoğunlukta olduğu ülkemizde bireylere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmasının ne kadar önemli olduğu aşikardır. Bu proje ile Erzurum ili Yakutiye İlçesindeki bazı okullardaki adölesanların sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme konularında bilgilendirilmelerini sağlanarak, bugünün adölesanları, yarının gençleri, anne ve baba adaylarını bilinçli bireyler haline getirmek, topluma kendisi doğru beslenme kuralları ile beslenmiş ve geleceğe bu bilgi ve davranışları aktaran nesiller yetiştirilmesini sağlamak hedeflenmiştir.

## **2. MATERYAL VE YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Türü**

Bu araştırma Lisans Öğrencisi Katılımlı Araştırma Projesidir.

### **2.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Proje ekibi tarafından 14.01.2019-15.01.2019 tarihlerinde yürütülmüştür.

### **2.3. Abur Cubur Yeme Boşa Doğru Beslen Sağlıklı Yaşa Etkinliğinin**

#### **Uygulanışı**

Proje Erzurum ili Yakutiye ilçesine bağlı Sabancı İlköğretim Okulu, Ömer Nasuhi Bilmen İlköğretim Okulu ve Atatürk Üniversitesi Vakıf Okulları Süheyla Sıtkı Alp



İlköğretim Okulu 5. ve 6. Sınıf öğrencilerine sunumlar ve sağlıklı atıştırmalıklar dağıtılarak, soru cevap şeklinde uygulanmıştır.

#### **2.4. Proje Uygulamalarının Tarih/ Yer/ Saati**

-Sabancı İlköğretim Okulu 14.01.2020 Sabancı İlköğretim Okulu Seminer Salonu Saat:10.00

-Süheyla Sıtkı Alp İlköğretim Okulu 15.01.2020 Süheyla Sıtkı Alp İlköğretim Okulu Seminer Salonu Saat:10.00

-Süheyla Sıtkı Alp İlköğretim Okulu 15.01.2020 Süheyla Sıtkı Alp İlköğretim Okulu Seminer Salonu Saat:15.30

-Ömer Nasuhi Bilmen İlköğretim Okulu 15.01.2020 Ömer Nasuhi Bilmen İlköğretim Okulu Seminer Salonu Saat:13.00

#### **Şekil.1. Konu Sunumundan Örnekler**

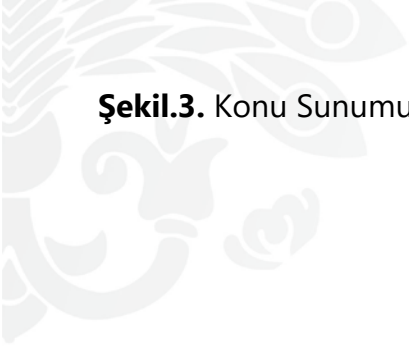


ÜNİVERSİTESİ

**Şekil.2.** Konu Sunumundan Örnekler



**Şekil.3.** Konu Sunumundan Örnekler



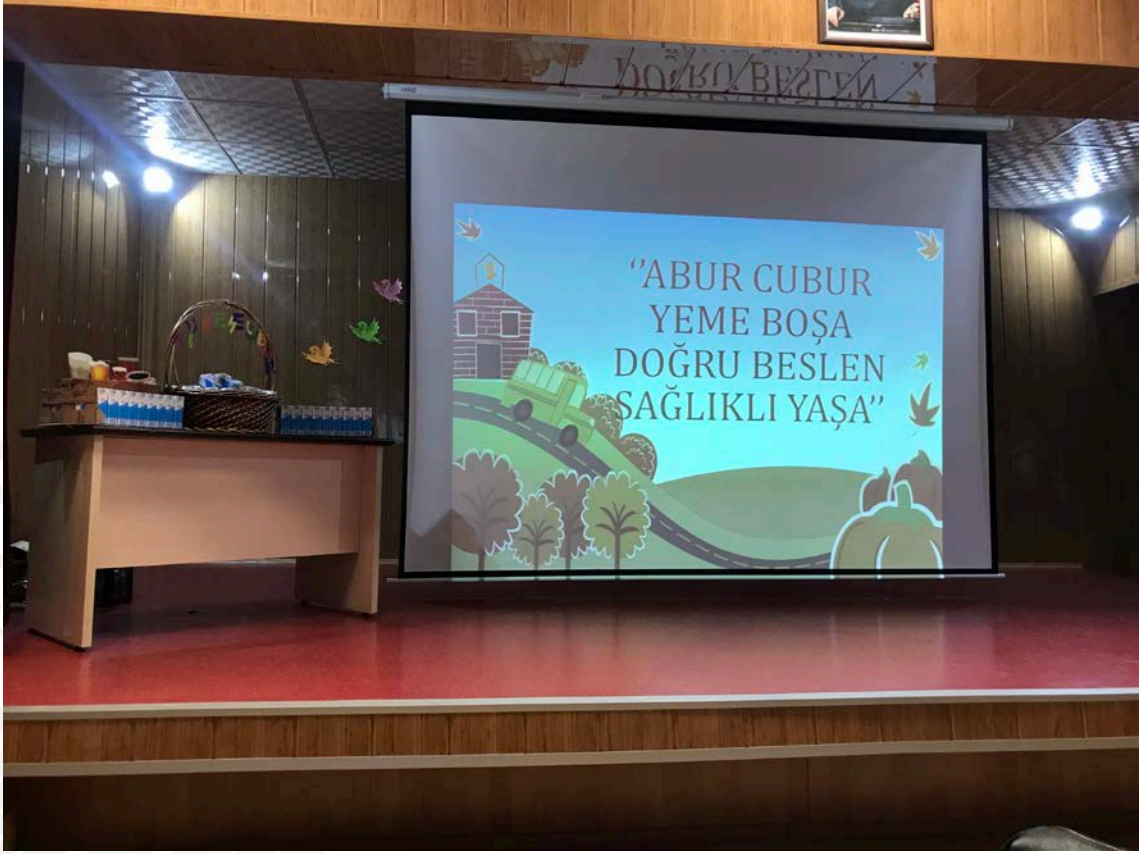
ATATÜRK  
ÜNİVERSİTESİ



Şekil.4. Proje ekibi



**Şekil.5.** Sunum



**Şekil.6.** Sabancı Ortaokulu



**Şekil.7.** Süheyla Sıtkı Alp Ortaokulu



ATATÜRK  
ÜNİVERSİTESİ

**Şekil.8.** Ömer Nasuhi Bilmen Ortaokulu



ATATÜRK  
ÜNİVERSİTESİ

**Şekil.9.** Ömer Nasuhi Bilmen Ortaokulu



### **3. SONUÇ**

Bu proje ile hedeflenen kitleye ulaşılmış, gerekli bilgilendirmeler sağlıklı beslenme eğitimi verilerek yapılmış, çocukların bu konu hakkında merak ettiği sorulara yanıtlar verilmiştir. Proje sonunda yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçli, sağlıklı ve farkındalığı artmış adölesanlar yetiştirilmesi konusunda katkıda bulunulmuştur.