

SPORTIVE

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sportive>

Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Farklı Değişkenler Açısından Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Reyhan ERTEN*

Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Konya/Turkey

Örijinal Makale

Gönderi Tarihi:06.08.2021

Kabul Tarihi:01.09.2021.

Bu çalışmanın amacı orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışma özel okul ve devlet okullarında öğrenim gören 262'si kız ve 144'ü erkek olmak üzere toplam 406 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerden 206'sı devlet okulunda 200'ü özel okulda öğrenim görmektedir. Çalışmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve 15 soruluk beslenme bilgi testi uygulanmıştır. Beslenme bilgi testine her doğru soru bir puan olarak değerlendirilirken yanlış yanıtlara ise puan verilmemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kız ve erkek öğrencilerin beslenme bilgi testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Kız öğrencilerin beden imgesini bu yaşlarda daha çok önemseydiği için beslenme bilgi düzeylerinin de bu sebeple erkek öğrencilerden daha iyi düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Adolesanların yaşları ile paralel olarak beslenme bilgi düzeylerinin de yetersiz olduğu görülmüştür. Özellikle 16-17 yaş grubunun daha az doğru yanıt verdiği saptanmıştır. Bu durumla bağlantılı olarak 9. Sınıf ve 11. Sınıf ile 11. Sınıf ve 12.sınıf öğrencilerinin puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sınav öncesi dönemdeki adolesanların pratik olarak ifade ettiğimiz fastfood tüketimine yoğunlaştığını söyleyebiliriz. Okul türü değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık olmaması gelenekselleşmiş yemek kültürümüzün devam ettiğinin bir göstergesi olabileceğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak; adolesanların en hızlı gelişim ve değişim gösterdiği bu dönemde erken yaşlarda beslenme bilgisi eğitiminin verilmesi gerekmektedir. Ayrıca verilecek bu eğitim için en uygun ortamında okullar olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, Orta Ergenlik, Beslenme

* Corresponding Author: ryhnertenn@gmail.com

Examination Of Nutritional Information Levels Of Students In Middle Adolescence In Terms Of Different Variables

The aim of this study is to examine the nutritional knowledge levels of middle-adolescent students in terms of different variables. The study consists of a total of 406 students, 262 girls and 144 boys, studying in private and public schools. 206 of the students study in public schools and 200 in private schools. In the study, demographic information form and a 15-question nutrition knowledge test were used as data collection tools. While each correct question in the nutrition knowledge test was evaluated as one point, no points were given to the wrong answers. According to the findings obtained; A significant difference was found between the scores of male and female students from the nutrition knowledge test. We can say that since female students care more about body image at this age, their nutritional knowledge level is therefore better than male students. It was observed that the nutritional knowledge levels of the adolescents were insufficient in parallel with their ages. It was found that especially the 16-17 age group gave less correct answers. In connection with this situation, a significant difference was found between the scores of the 9th grade and 11th grade students and the 11th grade and 12th grade students. We can say that adolescents in the pre-exam period concentrate on fast food consumption, which we have expressed practically. We can say that the absence of a significant difference according to the school type variable may be an indication that our traditional food culture continues. As a result; In this period when adolescents show the fastest development and change, nutrition information education should be given at an early age. In addition, we can say that schools are the most suitable environment for this education.

Keywords: Adolescence, Middle Adolescence, Nutrition

GİRİŞ

Çocuk ve adölesanlarda beslenme alışkanlıkları bireyin beslenme bilgi düzeyine bağlı olarak değişim göstermektedir. Özellikle fiziksel ve rekreasyonel faaliyetlerin azaldığı orta ergenlik döneminde, yanlış beslenme alışkanlıkları ergenlerde kilo problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemdeki bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve düzenli beslenme alışkanlıkları gelişim dönemlerinde önemlidir.

Ergenlik; büyüme ve gelişmenin bebeklik döneminden sonraki en hızlı gelişim gösterdiği dönemi kapsayan ve fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin gerçekleştiği dönemdir. Diğer bir ifade ile çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Demirezen & Coşansu, 2005; Parlaz, Tekgül, Karademirci, & Öngel, 2012). Ergenlik erken, orta ve geç ergenlik olarak üç bölüme ayrılır. Erken ergenlik 11-14 yaş aralığını kapsayan bir dönemdir. Bu dönemde hızlı fiziksel ve fizyolojik değişiklikler vücut yapısında farklılıklara sebep olur (Akt. Uzun, Akbulut, Erkek, Pamuk, & Bozoğlu, 2020 ; Arıkan et al., 2013).

Erken ergenlik geçiş dönemi olan orta ergenlik dönemi 14-17 yaş aralığındadır. Büyümenin çok hızlandığı adölesan dönemde büyüme oranı dengeye girmeye başlarken boy uzaması da yerini kilo almaya bırakır (Uzun & Boyalı, 2020). Kilo artışıdaki değişim kızlar ve erkeklerde 15 yaşa kadar benzerlik gösterirken, 15-16 yaşlar arasında platolar oluşturmaktadır. 16 yaşından sonra ise erkeklerin vücut ağırlığı kızlardan daha fazla oranda artmaktadır. Kızlarda ise bu durum 14 – 15 yaş

arası hızlı artış ve 16 yaşından sonra plato oluşumu ile ön plana çıkmaktadır (Ziyagil, Türkmen, Sivrikaya, Eliöz, & Çebi, 2010).

Ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı seviyelerinin en üst seviyeye çıktığı, en karışık dönem olarak gözlenirken yaşanan hızlı kilo değişimi de bu dönemde kendini gösterir (Eriş & İkiz, 2013). Kaygı durumunun en aza indirgenebilmesi için doğru büyüme, gelişme ve olgunlaşma için yeterli enerji besin ve öğelerine gereksinim ihtiyacı duyulur. Ayrıca orta ergenlik döneminde bireyin besin ile yaşam boyu ilişkisinin temellerinin oluşmaya başladığı, diğer taraftan ise egzersiz diyet ve beden imgesi arasındaki bağlantının önemsendiği bir dönemdir (Mor, İpekoğlu, & Arslanoğlu, 2018). Bu değişim bedenleri ile beraber yaşam tarzlarında da kendini gösterecektir. Dolayısıyla bu değişiklikler bireyin sağlıklı ya da sağlıksız davranış tercihini etkileyen etkenler arasındadır. Bu etkenlerden biri de sağlıksız beslenme alışkanlığıdır (Türk, Gürsoy, & Ergin, 2007).

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarından olan ayak üzeri hızlı atıştırma olarak adlandırılan “fast food” beslenme tarzı, daha çok kahvaltı öğününü atlama, öğle yemeği yerine atıştırmalık, artmış meşrubat tüketimi gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır (Demirezen & Coşansu, 2005; Erkan, 2011). Bu beslenme alışkanlığının çok fazla tüketimi sonucunda ileri dönemler de gelişme geriliği, kısa boyluluk, boya göre düşük kilo ve gecikmiş puberte gibi bir çok sorun karşımıza çıkmaktadır (Akman, Tüzün, & Ünalın, 2012). Bu psikolojik, fizyolojik ve fiziksel süreçler spor performansları ve spora katılımları bakımından ergenlerde önemli bir yere sahiptir (Erkek, Uzun ve Emre, 2021). Ayrıca ergenlerin besin seçimleri konusunda, çok dikkatli tercihler yapılmalıdır (Petrillo & Meyers, 2002; Türk et al., 2007).

Özellikle adolesanların, aile ve sosyal çevrelerinden etkilendiklerini göz önüne alırsak çocukların beslenme alışkanlıklarını geliştirmeleri ve uygun tercihler yapabilmeleri için ailelere, öğretmenlere ve çocuklara gerekli eğitimin verilmesi gerekmektedir (Balkış, 2011; Demirezen & Coşansu, 2005). Verilecek bu beslenme eğitimi sayesinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ergenlik döneminde şekillenebilmesi için, çocukluk çağından süre gelen beslenme eğitimi ile sağlayabiliriz. Çocuk ve adolesanların beslenme düzeylerini değerlendirmek ve eğitimini vermek için ise en uygun ortam okullardır (Akt. Sarıdağ Devran ve Saka, 2019 ; Yabancı, 2016). Bu şekilde kısa ve uzun sürede ortaya çıkabilecek hastalıkların önüne geçilebilir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Alt Problemler:

Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaş değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin sınıf değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin okul türü değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışmada, betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, liselerde öğrenim gören orta ergenlik dönemindeki 14-17 yaş arası özel okul ve devlet okullarında öğrenim gören 447 öğrenci katılmış fakat yanlış ve eksik form dolduranların testi dikkate alınmamıştır. Bunlardan 262'si kız, 144'ü erkek olmak üzere toplam 406 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler lise içerisinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bunun yanında sadece gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiş ve hiçbir öğrenci araştırmaya katılması için zorlanmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgi formu, İkinci bölümde ise Sarıdağ Devran (2018) tarafından geliştirilen Beslenme Bilgi Testi uygulanmıştır. Necmettin Erbakan Üniversitesi 16/04/2021 tarih ve 2021/248 sayılı “ Etik kurul onayı” ile izin alınmıştır.

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için temel beslenme bilgilerini içeren “Beslenme Bilgi Testi” uygulanmıştır. Beslenme Bilgi Testi, öğrencilere hazırlanmış toplam 15 sorudan oluşmaktadır. Değerlendirme sırasında her doğru soru bir puan olarak değerlendirilmiş ve toplam skora göre öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri hesaplanmıştır (Sarıdağ Devran, 2018).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayar aracılığıyla SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Verilere normallik testi uygulanarak normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri +2 -2 arasında olduğu için verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş bundan dolayı parametrik test teknikleri uygulanmıştır. İki değişken arasında bağımsız örneklem grubu T testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında Anova testi uygulanmış yüzdeler ve frekans gibi tanımlayıcı istatistik değerleri verilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi değişkenler arasında olduğunun belirlenmesi için Tukey (honestly significant difference) çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır (George ve Mallery, 2010).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine Ait yüzdeler ve frekans tablosu

Değişkenler	n	%
Kız	262	64,5
Erkek	144	35,5
14 -15 Yaş	332	81,8
16-17 Yaş	74	18,2
9. Sınıf	87	21,4
10. Sınıf	90	22,2
11. Sınıf	115	28,3
12. Sınıf	114	28,1
Devlet Okulu	206	50,7
Özel Okul	200	49,3

Araştırmaya katılan öğrencilerin 262 si kız 144 erkektir (%64,5ve%35,5). Yaş gruplarına göre 14-15 yaş 332 kişi, 16-17 yaş 74 kişidir. (%81,8, %18,2). Sınıflar açısından yapılan değerlendirmede 9. Sınıf 87 kişi, 10. Sınıf 90 kişi, 11. Sınıf. 115 kişi ve 12. Sınıf 114 kişidir. (%21,4, %22,2, %28,3; %28,1). Okul türü açısından yapılan değerlendirmede ise devlet okulunda öğrenim gören 206 kişi, özel okulda ise öğrenim gören 200 kişidir. (%50,7, %49,3).

Tablo 2. Araştırmaya Yönelik Olarak Tanımlayıcı İstatistik Değerleri ve Normal Dağılım Göstergeleri

Değişkenler	n	x	ss	skewness	kurtisos
Cinsiyet	406	1,35	,479	,610	-1,636
Yaş	406	1,18	,387	1,652	,733
Sınıf Düzeyiniz	406	2,63	1,107	-,185	-1,302
Okul Türünüz	406	1,49	,501	,030	-1,909

Tablo 2`de araştırmaya yönelik olarak tanımlayıcı istatistik değerleri ve normal dağılım göstergeleri verilmiştir. Tabloya göre babanın çalışma durumunda normal dağılım olmadığı çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 değerlerinden fazla olmasıyla açıklanmaktadır (George ve Mallery, 2010). Fakat okul türü normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre beslenme indeksinden alınan puanların karşılaştırılması

		n	x	ss	T	p
Cinsiyet	Kız	262	,5033	,17434	2,943	,003*
	Erkek	144	,4500	,17515		

Tablo 3 ye göre kız ve erkek katılımcıların besin indeksinden aldıkları puanların karşılaştırılması sonucunda değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması

		n	x	ss	t	p
Yaş	14-15	332	,4998	,17074	3,789	,000*
	16-17 yaş	74	,4153	,18516		

Tablo 4`e göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları açısından beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması

	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
9.sınıf	87	,4736	,16108			
10.sınıf	90	,4956	,15419	7,280	,000	3-4
11. sınıf	115	,5362	,16600			
12.sınıf	114	,4316	,19836			
Toplam	406	,4844	,17627			

Tablo 5`e göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyine göre beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması sonucunda 9. Sınıf ve 11. Sınıf ile 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türüne göre beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması

	n	x	ss	t	p
Devlet Okulu	206	,4926	,17152		
Özel Okul	200	,4760	,18107	,946	,345

Tablo 6`ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin okul türüne göre beslenme indeks puanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %64,5'i kız, %35,5'i erkektir. Yaş gruplarına göre 16-17 yaş aralığını %18,2'si 14-15 yaş grubunu ise yarıdan fazlası oluşturmaktadır. Okul türü açısından yapılan değerlendirmede ise devlet okulunda öğrenim gören %50,7'si özel okulda ise öğrenim gören %49,3'tür.

Elde edinilen bulgulara göre; iki cinsiyet arasındaki beslenme bilgi düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha iyi bilgi düzeylerinin olduğu saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda literatür de ki bazı çalışmalarla paralellik gösterirken çalışmamız bazılarıyla ise farklılık göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi, farklı değilken sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı ve öğün düzeni puanı ortalamaları erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir (Kartal, Burnaz, Yaşar, Sağlam, & Kıymaz, 2019). Adolesan döneminde okul çocuklarına yapılan araştırmada kız ve erkeklerde beslenme alışkanlıkları orta dereceli riske sahip bireyler fazla iken, yüksek ve çok yüksek risk düzeyinde bulunan erkeklerin oranı kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Yavuz & Özer, 2019) . Yapılan benzer bir çalışma da adolesanların risk derecesine bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha riskli olduğu saptanmıştır (Demirezen & Coşansu, 2005). Ankara'da yapılan çalışma da ise lise ikinci sınıfta okuyan kız öğrenciler üzerinde yapılan araştırma da yeterli düzeyde ve dengeli beslenmediklerini ortaya koymaktadır (Aslan et al., 2003). Bu sonuçlardan da anlaşılabilir üzere cinsiyet değişkeni farklılık göstermektedir. Bu değişkenliği adolesanların bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları veya beden algıları ile ilgili olduğunu açıklayabiliriz.

Tablo 4'e bakıldığında 14-15 yaş grubunun beslenme bilgi düzeyi testine daha doğru cevaplar verildiği görülürken 16-17 yaş grubunun ise teste yeterli düzeyde cevap veremedikleri tespit edilmiştir. Literatürdeki araştırmalar da sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte artış gösterdiğini, bundan dolayı erken dönemden başlayarak çocuk ve ergenlere sağlıklı ve yeterli düzeyde beslenme alışkanlıklarının kazandırılması yönünde gerekli koruyucu tedbirlerin alınması gerektiği yönünde bu konuya dikkat çekilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Demirezen & Coşansu, 2005). Bu sebeple 16-17 yaş grubunun bilgi düzeylerine daha fazla önem vererek bilgi düzeyleri artırılabilir.

Tablo 5'e göre sınıf değişkeninde 9. Sınıf ve 11. Sınıf ile 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin puanları arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur. 9. sınıf dönemi bedensel ve zihinsel gelişimin en hızlı olduğu bu dönemde beslenme bilgi düzeyleri yetersizdir. 11. sınıf dönemi ise sınav öncesi dönem olduğu için beslenme bilgi düzeyleri yeterli iken 12. sınıf da sınav döneminde buldukları için beslenme bilgi düzeylerinin düşmüş olduğunu, öğün atladıklarını veya fastfood tüketimine daha çok yöneldiklerini söyleyebiliriz. Öğün atlamayla ilişkili olarak yeterli ve dengeli beslenmemek, öğrencilerde büyüme ve gelişme sorunları ortaya çıkartabileceği gibi okul başarısını da olumsuz etkileyebilecektir (Mor et al., 2018). Konya ilinde yapılan araştırmada ise 561 adölesanın yarısından fazlasının öğün atladığını ve bunu sık sık bir şekilde yapmadığını belirtilmiştir (Özdoğan, 2006). Lise birinci sınıf öğrencilerinin % 81'inin öğün atladığı saptanmıştır (Türk et al., 2007). Bu araştırmalardan da anlaşıldığı üzere özellikle adölesan dönemde öğün atlama, sağlıklı ve dengesiz beslenme alışkanlığı oldukça sık karşılaşılan davranış olarak karşımıza çıkmaktadır (Demir, Onur, & Mızrak, 2019; Mor et al., 2018). Özellikle sınav dönemindeki öğrencilerin yeterli ve dengeli düzeyde beslenmelerini ve fastfood tüketiminden uzak durmalarını gerektiren kritik bir dönem haline gelmiştir. Ayrıca fastfood tüketiminin öğretim kademesi ile de ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Aksoydan & Çakır, 2011).

Okul türü değişkenine göre bakıldığında ise devlet okulu ve özel okul arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Geleneksel yemek kültürümüzün özel okul ve devlet okullarında da süre gelen bir alışkanlık haline geldiğini söyleyebiliriz. Özel okul ve Devlet okullarına beslenme bilgi düzeyleri hakkında daha fazla bilgi aktarılmalı ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Sonuç olarak; adölesanlara yeterli ve dengeli beslenme konusunda erken yaşlarda gereken beslenme eğitiminin verilmesi gerekmektedir. Okullar bu eğitim için en öncelikli yerler arasındadır. Çünkü bu dönemde zamanının çoğunu okulda geçiren adölesan akran ilişkileriyle iç içedir. Bağımsızlıklarını kazandıkları bu dönemde beden imgelerine de dikkat çekerek, onlara sağlıklı bir beslenme alışkanlığıyla daha iyi bir gelecek sunabiliriz.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı- Reyhan ERTEN ; İstatistik analiz- Reyhan ERTEN ; Makalenin hazırlanması- Reyhan ERTEN ; Verilerin Toplanması- Reyhan ERTEN tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih: 16/04/2021

Sayı/Karar No: 2021/248

KAYNAKLAR

- Akman, M., Tüzün, S., & Ünalın, P. C. (2012). Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E., & Yıldırım, E. (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 55-62.
- Balkış, M. (2011). *Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıkları Ve Bilgilerinin Belirlenmesi: Kulu Örneği*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Demir, H. P., Onur, H. N., & Mızrak, E. (2019). 18 Yaş Altı Spor Yapan Adölesanların Yaşam Kalitesi ve Beslenme Durumu İlişkisinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 121-131.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *14(8)*, 174-178.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6).
- Erkek A., Uzun A., Emre.M (2021). Orta Ergenlik Dönemindeki Futbolcularda Yaşın Sürat Performansına Etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde Beslenme. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*(49-53).
- George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme Ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.
- Mor, A., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, C. (2018). Spor Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Sinop İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 67-77.
- Özdoğan, Y. (2006). *Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Petrillo, J. A., & Meyers, P. F. (2002). Adolescent Dietary Practices: A Consumer Health Perspective. *The Clearing House*, 75(6), 293-296.
- Sarıdağ Devran, B. (2018). *Lise Öğrencileri ve Ebeveynlerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi ve Davranışları Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Erten R. (2021) Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Farklı Değişkenler Açısından Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi . *SPORTIVE*, 4 (2), 107-116

- Türk, M., Gürsoy, Ş. T., & Ergin, I. (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87.
- Uzun, A., & Boyalı, E. (2020). *Ergenlik Dönemleri ve Spor*. In *Çocuk ve Egzersiz*.
- Uzun, A., Akbulut, A., Erkek, A., Pamuk, Ö., & Bozoğlu, M. S. (2020). Effect Of Age On Speed And Agility In Early Adolescence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 168-175.
- Yavuz, C. M., & Özer, B. K. (2019). Adölesan Dönem Okul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 225, 243.
- Ziyagil, M., Türkmen, M., Sivrikaya, H., Eliöz, M., & Çebi, M. (2010). Samsun İlindeki 14-17 Yaş Erkek ve Kız Öğrencilerin Fiziksel ve Fonksiyonel Özellikleri Arasındaki İlişki *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 1(1), 50-59.