

ID: 477

Okul Çağı Çocuklarında Ambalajlı Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi Obezite İle İlişkisinin İncelenmesi**Feride ÖZER¹, Kübra ERGAN¹, Hilal DEMİRKESEN BIÇAK¹**¹ Beslenme ve Diyetetik, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, İstanbul, Türkiye**Özet**

Amaç: Hızla değişen modern dünyada, tüketiminin hızlı, taşınmasının kolay olması ve daha ekonomik olması sebebiyle bireylerin paketlenmiş gıda ve fast food ürün tüketimleri artmıştır. Bu gruptaki besinlerin enerji ve yağ içeriği geleneksel gıdalara oranla oldukça yüksektir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle beraber yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle dünya genelinde obezite oranları hızla artmaktadır. Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları obezite ve beraberinde getirebileceği hastalıkları önleme noktasında kritik öneme sahiptir. Bu çalışma kapsamında, öğrencilerin beslenme davranışları ve paketlenmiş gıda tüketim sıklığının kilo kontrolü ve obezite üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: İstanbul ili Güngören ilçesinde yer alan ilkokul ve ortaokullarda eğitim gören 7-14 yaş arasındaki gönüllü katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve sosyo-demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarını değerlendiren anket formu, tüm katılımcılara uygulanmıştır. Çalışmada 98 çocukla yapılan anket ile sağlık durumu, yeme alışkanlıkları, besin tüketimi verileri toplanmış ve antropometrik ölçümler yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, çocukların Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değerlerine göre beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Evde yemek yiyen çocuklar ile okul kantininde yemek yiyen çocuklar arasındaki ilişki dikkate alındığında, evde yemek yiyen çocukların VKİ değerleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Paketlenmiş gıda tüketimi ile BMI arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur. Haftada bir veya daha fazla paketlenmiş gıda tüketen çocukların VKİ değerlerinde, daha az tüketenlere göre istatistiksel olarak farklılıklar gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, annenin eğitim düzeyi ile çocuğun paketlenmiş gıda tüketimi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuçlar: Okul çağı dönemi tüm hayat boyu sürecek ve sağlığı etkileyen davranışların kazanıldığı bir dönemdir. Bu yaşlardaki çocuklar günün büyük bir kısmını okulda geçirmekte ve okulda kantin/yemekhane hizmetinden yararlanmaktadırlar. Toplum sağlığı açısından okul çağı çocuklarının sağlıklı beslenmeye ulaşımının sağlanması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması başta çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi olmak üzere birçok olumlu etkilere sahiptir. Bu gruptaki çocuklara verilecek olan beslenme eğitimleri ve okul diyetisyenliği çalışmaları ile okul çağı çocuklarına büyük faydalar sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Beslenme, Paketli Gıda, Beslenme Durumu

Determination Of Packaged Food Consumption Habits In School Age Children And Examination Of Their Relationship With Obesity**Abstract**

Purpose: In the rapidly changing modern world, individuals have increased their consumption of packaged and fast food products due to their convenience, ease of transportation, and relatively economical nature. The energy and fat content of foods in this group are considerably higher than those of traditional foods. Along with the shift in eating habits, obesity rates are rising rapidly worldwide due to insufficient physical activity. Eating habits acquired during childhood are critical in preventing obesity and the associated diseases. The aim of this study is to examine the effects of students' eating behaviors and the frequency of packaged food consumption on weight control and obesity.

Method: Volunteer participants between the ages of 7 and 14, studying in primary and secondary schools in the Güngören district of Istanbul, were included in the study. A questionnaire prepared by the researchers, which assessed socio-demographic characteristics and eating habits, was administered to all participants. In the study, health status, eating habits, and food consumption data were collected through a questionnaire administered to 98 children, and anthropometric measurements were taken.

Findings: The research findings revealed significant relationships between children's eating habits and their Body Mass Index (BMI) values. The BMI values of children who ate at home were significantly lower than those who ate in the school cafeteria ($p<0.05$). Additionally, a significant relationship was found between packaged food consumption and BMI. Statistical differences were observed in the BMI values of children who consumed packaged food once or more per week compared to those who consumed it less frequently ($p<0.05$). Moreover, a significant relationship was found between the mother's education level and the child's packaged food consumption ($p<0.05$).

Results: The school-age period is crucial for the development of lifelong behaviors that affect health. Children in this age group spend most of their day at school and utilize school canteen/cafeteria services. In terms of public health, ensuring that school-age children have access to healthy foods and promoting healthy eating habits can have numerous positive effects, most notably in preventing childhood obesity. Nutrition education and school dietitian interventions for children in this age group can provide significant benefits for their health.

Key Words: Obesity, Nutrition, Packaged Food, Nutritional Status

