

**Okul sporlarına katılan adölesanların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi**İsa AYDEMİR<sup>1</sup>, Ramazan ERDOĞAN<sup>2</sup>, Eyyüp SARIKOL<sup>3</sup>, Baha Engin ÇELİKEL<sup>4</sup><sup>1</sup>Hakkari Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hakkari, Türkiye<sup>2</sup>Bitlis Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis, Türkiye<sup>3</sup>Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır, Türkiye<sup>4</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, Türkiye**Araştırma Makalesi/Research Article****DOI: 10.70736/ijoess.553**

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

24.10.2024

10.02.2025

15.03.2025

**Öz**

Bu çalışma okul spor katılan adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Iğdır ilinde lisede öğrenim gören ve okul sporlarına katılan 236 (121 erkek, 115 kız) gönüllü öğrenci yer almıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu” ve “Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin cinsiyet, yaş, diyet yapma durumu, vücut ağırlığı, boy, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim ve gelir durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma grubunda yer alan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre, 17 yaş ve üzeri aralığındaki öğrencilerin 14-16 yaş aralığındaki öğrencilere göre beslenme ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha önce diyet yapmayan öğrencilerin beslenme puan ortalamalarının diyet yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, son bir ayda diyet yapmayan öğrencilerin de diyet yapan öğrencilere göre beslenme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu düşük olan öğrencilerin beslenme puan ortalamalarının, orta ve yüksek gelir durumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; araştırma grubunun, cinsiyet, yaş, diyet yapma durumu, vücut ağırlığı, boy, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim ve gelir durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği arasında anlamlı farklılık olmadığı, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları durumlarının orta düzeyde olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre, daha önce diyet yapmayan öğrencilerin beslenme ölçeği puan ortalamalarının, diyet yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, beslenme, öğrenci, sporcu, egzersiz***Determination of nutritional habits of participating in school sports*****Abstract**

This study aimed to examine the nutritional habits of adolescents participating in school sports. The research group consisted of 236 volunteer high school students (121 male, 115 female) from Iğdır province during the 2023-2024 academic year. Data collection tools included a 'Personal Information Form' and the "Nutrition Scale for Adolescents". The study findings revealed no significant relationship between gender, age, dieting status, body weight, height, grade level, father's education, income status, and the nutrition scale for adolescents. However, male students had higher mean scores on the nutrition scale than female students. Additionally, students aged 17 and above scored higher than those aged 14-16. It was observed that students who had never been on a diet had higher nutrition scores than those who had dieted before. Similarly, students who had not followed a diet in the last month scored higher than those who had. Interestingly, students from low-income backgrounds had higher mean nutrition scores than those from middle- and high-income families. In conclusion, while no significant difference was found between the research variables and the nutrition scale for adolescents, the overall nutritional habits of students were at a moderate level. Male students exhibited better nutrition scores than female students, and certain lifestyle factors, such as age, dieting history, and income status, influenced the results.

**Keywords:** Adolescent, athlete, exercise, nutrition, student**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Baha Engin ÇELİKEL, **E-posta/ e-mail:** bahaecelikel23@gmail.com

## GİRİŞ

Adölesan dönem bilişsel ve fiziksel olgunlaşmanın süreklilik kazandığı olgunlaşma süreci olarak da ele alınmaktadır (Grant ve Kriegsfeld, 2023). Adölesan dönemde vücutta meydana gelen değişim büyüklüğü incelendiğinde bebeklik döneminden sonra büyüme hızının en yüksek olduğu ikinci dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Adölesan dönemde yağ, kas, kemik dokusu ve hormonal değişimin daha hızlı ve büyük olmasından dolayı daha fazla enerji alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yetişkinlik dönemine ait bireyin sahip olduğu boyun %15'i vücut ağırlığının ise %50'i bu dönemde kazanılır (Akman ve ark., 2012). Vücudun hızlı büyümesine bağlı besin gereksinimi adölesan dönemde artmaktadır. Bu dönem; bireyin gelişiminde beslenme kas iskelet, kardiyorespiratuar, bağışıklık gibi birçok sistemini etkilemektedir (Norris ve ark., 2022). Adölesanlarda enerji gereksinimi fiziksel aktiviteye bağlı olarak yetişkinlere kıyasla daha yüksektir. Günlük olarak aktif bir adölesan kız 2300 kalori; aktif bir erkek adölesan 2700 kaloriye ihtiyaç duyar (Corkins ve ark., 2016). Bu yaş grubunun adölesan dönemi sağlıklı bireyler olarak geçirmesi, besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmeleri oldukça önemlidir. Adölesan dönemde yetersiz beslenme sonucu psikolojik ve fiziksel gelişimin olumsuz etkilenebileceği vurgulanmaktadır (Salam ve ark., 2016). Adölesan dönemde yoğun fiziksel aktivitelere katılan bireylerin diğer akranlarına göre beslenme ihtiyaçları farklılık göstermektedir. Okul sporlarına katılan adölesanların yoğun fiziksel aktivite programları ile karşılaştıkları düşünülünce beslenme gereksinimlerinin artış göstereceği muhtemeldir. Artış gösteren beslenme ihtiyacı sağlıklı bir şekilde karşılandığında ise antrenmanların daha verimli geçmesi ve müsabakalarda optimum performans ile başarı yakalamaları sağlanır (Desbrow ve ark., 2014). Bu yönüyle değerlendirildiğinde doğru ve dengeli beslenme adölesan dönemdeki sporcular için daha büyük öneme sahiptir. Adölesan dönem, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir (Story ve ark., 2002). Bu dönemde sağlıklı beslenme hem genel sağlık hem de spor performansı açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle okul sporlarına katılan adölesanlar için yeterli ve dengeli beslenme, enerji gereksinimlerinin karşılanması, kas gelişiminin desteklenmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve sakatlık riskinin azaltılması açısından kritik bir rol oynamaktadır (Thomas ve ark., 2016).

Okul sporları, gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini artırarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlarken, aynı zamanda beslenme alışkanlıklarını da şekillendirebilir. Ancak yapılan araştırmalar, adölesan sporcuların beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve beslenme alışkanlıklarının optimal düzeyde olmadığını göstermektedir

(Burke, 2007). Yetersiz veya dengesiz beslenme, spor performansını olumsuz etkileyebileceği gibi, büyüme ve gelişme sürecinde uzun vadeli sağlık sorunlarına da yol açabilir (Desbrow ve ark., 2014).

Dünya genelinde ve özellikle de gelişmekte olan ülkelerde adölesan döneme ait beslenme şekillerinde sağlığı olumsuz etkileyecek problemler yaşanmaktadır. Adölesan dönemde kazanılmış kötü beslenme alışkanlıkları hayatlarının geri kalan dönemlerinde de başta obezite ve diyabet olmak üzere birçok metabolik ve kronik hastalıklara sebep olabilmektedir. Bu nedenle gerek toplum sağlığına yönelik atılacak adımların belirlenmesinde gerekse adölesan dönemdeki sporcuların sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılmasında erken yaşta beslenme alışkanlıklarına yönelik durum tespitinin yapılacağı bilimsel çalışmalar önem arz etmektedir. Okul sporlarına katılan adölesanların beslenme alışkanlıkları, spor yapmayan akranlarına kıyasla daha sağlıklı ve dengelidir. Ayrıca, spor branşına ve antrenman sıklığına bağlı olarak enerji, makro ve mikro besin ögesi alımlarında farklılıklar görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada okul sporlarına katılan adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma deseni**

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nicel araştırmalar, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini kesin çizgilerle belirleyip ölçmeyi gerektirir; aksi halde, çalışmada belirlenen hipotezlerin test edilmesi mümkün olmaz (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırma, nicel yöntemlerden biri olan tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tasarıma dayanır. Çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin Beslenme ve egzersiz davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

### **Araştırma grubu**

Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Iğdır ilinde lisede öğrenim gören ve okul sporlarına katılan 236 (121 erkek, 115 kız) gönüllü öğrenci yer almıştır. Araştırma grubu belirlenirken, “Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem” yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini Iğdır ilinde 2024-2025 yılında derslere devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmalarda örneklem hacminin hesaplanmasında pratik yöntemler literatürde bahsedilmektedir. Bu pratik yöntemlerden bir olan ve çalışmada örneklem sayısı belirlenirken araştırmada kullanılan Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği (44 madde) ölçekindeki ‘madde sayısının en az beş katı geçerlilik ve güvenilirlik için yeterlidir’ (Tavşancıl, 2014) kavramı ile hesaplanmış ve en az 220 öğrencinin katılması gerektiği tespit

edilmiştir. Olası problemleri ortadan kaldırmak için % 10 fazla öğrenciye ulaşılmıştır. Eksik ve hatalı olan 6 katılımcıya ait ölçek verisi çalışma dışı bırakılmıştır.

**Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgileri**

	Gruplar	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	121	51,3
	Kadın	115	48,7
Yaş	14-16 yaş	67	28,4
	17 yaş ve üzeri	169	71,6
Vücut Ağırlığı	30-40 kg	43	18,2
	41-50 kg	87	36,9
	51-60 kg	54	22,9
	61 kg ve üzeri	52	22,0
Boy	141-150 cm	39	16,5
	151-160 cm	89	37,7
	161-170 cm	108	45,8
Sınıf	9. sınıf	18	7,6
	10. sınıf	14	5,9
	11. sınıf	51	21,6
	12. sınıf	153	64,8
Anne Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	53	22,5
	İlkokul	71	30,1
	Ortaokul	44	18,6
	Lise	68	28,8
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	66	28,0
	Ortaokul	63	26,7
	Lise	107	45,3
Aile Ekonomik Durumu	Düşük	20	8,5
	Orta	140	59,3
	Yüksek	76	32,2
Katılımcıların Daha Önce Diyet Yapma Durumu	Evet	57	24,2
	Hayır	179	75,8
Son Bir Aydır Diyet Yapma Durumu	Evet	22	9,3
	Hayır	214	90,7

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunda yer alan öğrencilerin, %51,3'ünün erkek, %48,7'inin kadın olduğu, %71,6'sının 17 yaş üzeri, %28,4'ünün 14-16 yaş aralığında olduğu, %36,9'unun 41-50 kg, %22,9'unun 51-60 kg, %18,2'sinin 30-40 kg, %22'sinin 61 kg ve üzerinde olduğu, %45,8'inin 161-170 cm, %37,7'sinin 151-160 cm, %16,5'inin 141-150 cm boy uzunluklarına sahip olduğu, %64,8'inin 12. Sınıfta öğrenim gördükleri görülmüştür. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin anne eğitim durumları değerlendirildiğinde %30,1'inin ilkokul, %28,8'inin lise, %22,5'inin okur-yazar olmadığı, %18,6'sının ortaokul düzeyinde öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin baba eğitim durumları değerlendirildiğinde %45,3'ünün lise, %28'inin ilkokul ve %26,7'sinin ortaokul düzeyinde öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin aile ekonomik durumları incelediğinde, %59,3'ünün orta, %32,2'sinin yüksek ve %8,5'inin ise düşük gelir durumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin %75,8'inin

daha önce diyet yapmadıkları ve %90,7'sinin ise son bir aydır diyet yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

### **Araştırma süreci**

Iğdır ilinde lisede öğrenim gören öğrencilere yönelik olan bu araştırma, 2024 yılı ekim ayında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uygulanması için Iğdır ili milli eğitim müdürlüğünden izin alınarak uygulanmıştır. Ölçek gönüllü olarak seçilen öğrencilere yüz yüze uygulanmış, Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği hakkında öğrencilere bilgiler aktarılmıştır.

### **Veri toplama araçları**

Veri toplama yöntemi olarak ölçek tercih edilmiştir. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmakta olup ilk bölüm "Kişisel Bilgi Formu" "Cinsiyet, Yaş, Vücut Ağırlığı, Boy, Sınıf, Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Aile Ekonomik Durumu, Katılımcıların Daha Önce Diyet Yapma Durumu, Son Bir Aydır Diyet Yapma Durumu," sorularından oluşmaktadır. İkinci bölüm ise "Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmakta olup ilk bölüm "Kişisel Bilgi Formu" ikinci bölüm ise "Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" kullanılmıştır.

"Adölesanlar için Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği" Ölçek dörtlü likert tipinde olup (1: Her zaman, 4: Düzenli olarak) 44 soru ve 4 alt boyuttan oluşmakta olup (Beden İmaj Algısı, Dış Faktörler, Beslenme, Egzersiz) ölçekten alınabilecek en düşük puan 44 en yüksek puan 176'dır. Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeğinden alınan yüksek puan, kişilerin beslenme alışkanlıklarının iyi yönde olduğunu belirtmektedir Çalışmanın cronbach alfa katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin analizi**

Verilerin analizi SPSS istatistik programında yapılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgileri ve beslenme alışkanlıkları için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Veriler normallik değerleri için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Değerlerin +2 ile -2 arasında olduğu gözlemlenmiştir (George ve Mallery 2016). Normal dağılım gösterdiği belirlenen veriler için grup içi karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alınmıştır.

**Tablo 2. Ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri**

Ölçekler	X±S.S	Çarpıklık	Basıklık
Beden İmajı Algısı	48,07±8,63	-0,597	-0,139
Dış Faktörler	42,84±7,11	-0,380	0,281
Beslenme	24,21±5,11	0,040	-0,107
Egzersiz	8,46±2,73	-0,356	-0,931
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	128,42±17,46	-0,180	0,300

## BULGULAR

**Tablo 3. Ölçek ve alt boyutları ilişkin puan ortalamaları**

Ölçekler	$\bar{X}$	S.s.
Beden İmajı Algısı	48,07	8,63
Dış Faktörler	42,84	7,11
Beslenme	24,21	5,11
Egzersiz	8,46	2,73
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	128,42	17,46

Tablo 3'e göre öğrencilerin adölesanlar için beslenme ölçeği beden imajı algısı alt boyutunun 48,07±8,63 puan ortalamasına, dış faktörler alt boyutunun 42,84±7,11 puan ortalamasına, beslenme alt boyutunun 24,21±5,11 puan ortalamasına, egzersiz alt boyutunun 8,46±2,73 puan ortalamasına ve adölesanlar için beslenme ölçeğinin 128,42±17,46 puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 4. Beslenme alışkanlık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması**

		Cinsiyet		t	p
		$\bar{X}$	s.s		
Beden İmajı Algısı	Erkek	48,36	8,08	1,393	0,16
	Kadın	46,80	9,14		
Dış Faktörler	Erkek	42,81	7,51	0,338	0,73
	Kadın	42,50	6,68		
Beslenme	Erkek	24,32	4,91	0,274	0,78
	Kadın	24,13	5,33		
Egzersiz	Erkek	7,62	2,63	-4,434	0,001*
	Kadın	9,14	2,62		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Erkek	128,54	17,71	0,258	0,79
	Kadın	127,95	17,72		

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 4'e göre öğrencilerin, cinsiyet değişkeni ile adölesanlar için beslenme ölçeğinin egzersiz alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), adölesanlar için beslenme ölçeği toplam ve ölçek alt boyutlarından beden imajı algısı, dış faktörler ve beslenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p<0,05).

**Tablo 5. Yaş değişkenine göre beslenme alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	s.s.	t	p
Beden İmajı Algısı	14-16 yaş	46,67	7,03	-1,042	0,29
	17 yaş ve üzeri	47,97	9,18		
Dış Faktörler	14-16 yaş	43,40	5,38	1,004	0,31
	17 yaş ve üzeri	42,37	7,68		
Beslenme	14-16 yaş	23,47	4,09	-1,432	0,15
	17 yaş ve üzeri	24,53	5,44		
Egzersiz	14-16 yaş	7,64	2,86	-2,603	0,01*
	17 yaş ve üzeri	8,65	2,63		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	14-16 yaş	126,41	12,03	-1,019	0,30
	17 yaş ve üzeri	128,98	19,17		

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin, yaş değişkeni ile adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutlarından egzersiz alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), adölesanlar için beslenme ölçeği toplam ve ölçek alt boyutlarından beden imajı algısı, dış faktörler ve beslenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 6. Diyet yapma durumuna göre beslenme alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	s.s.	t	p
Beden İmajı Algısı	Evet	42,49	9,66	-5,434	0,001*
	Hayır	49,22	7,61		
Dış Faktörler	Evet	41,98	7,24	-0,832	0,40
	Hayır	42,88	7,07		
Beslenme	Evet	23,64	4,70	-0,990	0,32
	Hayır	24,41	5,23		
Egzersiz	Evet	7,56	2,77	-2,590	0,01*
	Hayır	8,62	2,67		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Evet	121,05	16,86	-3,670	0,00*
	Hayır	130,55	17,06		

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin daha önce diyet yapma durumlarına göre, adölesanlar için beslenme ölçeği ve ölçeğin beden imajı algısı ile egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu (p<0,05) belirlenmiştir. Ancak, beslenme ölçeğinin dış faktörler ve beslenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

**Tablo 7. Son bir ayda diyet yapma durumuna göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	S.s.	t	p
Beden İmajı Algısı	Evet	41,09	10,33	-3,820	0,001**
	Hayır	48,27	8,17		
Dış Faktörler	Evet	45,36	6,26	1,879	0,06
	Hayır	42,38	7,14		
Beslenme	Evet	21,72	5,12	-2,438	0,01*
	Hayır	24,49	5,05		
Egzersiz	Evet	7,63	2,90	-1,321	0,18
	Hayır	8,44	2,71		
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Evet	121,31	17,06	-1,969	0,05
	Hayır	128,97	17,38		

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin, son bir ayda diyet yapma durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği, ölçek alt boyutlarından beden imajı algısı ve beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), adölesanlar için beslenme ölçeği, ölçek alt boyutlarından dış faktörler ve egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p<0,05).

**Tablo 8. Vücut ağırlığına göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	s.s.	F	p	Fark
Beden İmajı Algısı	30-40 kg (a)	48,79	7,31	0,525	0,66	-
	41-50 kg (b)	47,66	7,04			
	51-60 kg (c)	46,57	11,21			
	61 kg + (d)	47,57	9,10			
Dış Faktörler	30-40 kg (a)	42,06	6,69	1,317	0,26	-
	41-50 kg (b)	43,16	6,23			
	51-60 kg (c)	41,29	7,75			
	61 kg + (d)	43,75	8,00			
Beslenme	30-40 kg (a)	23,34	4,42	0,979	0,40	-
	41-50 kg (b)	24,59	4,94			
	51-60 kg (c)	23,75	5,42			
	61 kg + (d)	24,84	5,58			
Egzersiz	30-40 kg (a)	9,46	2,38	3,315	0,02	a-c, a-d
	41-50 kg (b)	8,35	2,75			
	51-60 kg (c)	8,00	2,72			
	61 kg + (d)	7,86	2,80			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	30-40 kg (a)	129,06	16,01	0,810	0,48	-
	41-50 kg (b)	129,00	14,07			
	51-60 kg (c)	129,69	21,45			
	61 kg + (d)	128,25	19,15			

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 8'in incelenmesi sonucunda, öğrencilerin vücut ağırlığı değişkeni ile Adölesanlar için Beslenme Ölçeği'nin egzersiz alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Ancak, ölçeğin beden imajı algısı, dış faktörler ve beslenme alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ile vücut ağırlığı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).



Araştırma grubundaki öğrencilerde egzersiz alt boyutu ile vücut ağırlığı arasındaki farklılık,  $t=3,315$  ve  $p<0,05$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, 30-40 kg ağırlığındaki öğrencilerin puan ortalaması ( $\bar{X}=9,46$ ), 41-50 kg ( $\bar{X}=8,35$ ), 51-60 kg ( $\bar{X}=8,00$ ) ve 61 kg ve üzeri ( $\bar{X}=7,86$ ) ağırlığındaki öğrencilerin puan ortalamaları arasında, 30-40 kg ağırlığındaki öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 9. Boy uzunluğuna göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	S.s.	F	p	Fark
Beden İmajı Algısı	141-150 cm (a)	48,94	8,82	1,565	0,21	-
	151-160 cm (b)	46,38	7,66			
	161-170 cm (c)	48,12	9,24			
Dış Faktörler	141-150 cm (a)	42,56	6,45	0,295	0,74	-
	151-160 cm (b)	42,25	7,51			
	161-170 cm (c)	43,03	7,03			
Beslenme	141-150 cm (a)	22,28	4,41	4,306	0,01*	a-b
	151-160 cm (b)	25,12	5,31			
	161-170 cm (c)	24,20	5,02			
Egzersiz	141-150 cm (a)	9,56	2,33	6,455	0,001**	a-c
	151-160 cm (b)	8,52	2,81			
	161-170 cm (c)	7,80	2,66			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	141-150 cm (a)	128,69	17,65	0,071	0,93	-
	151-160 cm (b)	127,70	16,40			
	161-170 cm (c)	128,55	18,37			

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,001$

Tablo 9'un incelenmesi sonucunda, öğrencilerin boy uzunluğu değişkeni ile Adölesanlar için Beslenme Ölçeği'nin beslenme ve egzersiz alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Ancak, ölçeğin beden imajı algısı ve dış faktörler alt boyutları ile boy uzunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırma grubundaki öğrencilerde, beslenme alt boyutu ile boy uzunluğu arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=4,306$ ,  $p<0,05$ ). Yapılan analizler, 151-160 cm boy uzunluğundaki öğrencilerin beslenme puan ortalamasının ( $\bar{X}=25,12$ ), 161-170 cm ( $\bar{X}=24,20$ ) ve 141-150 cm ( $\bar{X}=22,28$ ) boy uzunluğundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, egzersiz alt boyutu ile boy uzunluğu arasında da anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $t=6,455$ ,  $p<0,05$ ). Detaylı inceleme sonucunda, 141-150 cm boy uzunluğundaki öğrencilerin egzersiz puan ortalamasının ( $\bar{X}=9,56$ ), 151-160 cm ( $\bar{X}=8,52$ ) ve 161-170 cm ( $\bar{X}=7,80$ ) boy uzunluğundaki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10. Sınıf değişkenine göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	S.s.	F	p.	Fark
Beden İmajı Algısı	9. sınıf (a)	47,38	6,92	0,669	0,57	-
	10. sınıf (b)	49,78	4,82			
	11. sınıf (c)	46,39	6,75			
	12. sınıf (d)	47,83	9,58			
Dış Faktörler	9. sınıf (a)	42,83	5,50	0,055	0,98	-
	10. sınıf (b)	43,35	5,25			
	11. sınıf (c)	42,52	5,66			
	12. sınıf (d)	42,62	7,86			
Beslenme	9. sınıf (a)	22,16	4,94	1,633	0,18	-
	10. sınıf (b)	24,14	4,60			
	11. sınıf (c)	23,62	3,14			
	12. sınıf (d)	24,68	5,63			
Egzersiz	9. sınıf (a)	7,55	2,63	4,191	0,001**	b-d
	10. sınıf (b)	6,64	3,07			
	11. sınıf (c)	7,90	2,86			
	12. sınıf (d)	8,77	2,58			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	9. sınıf (a)	125,27	13,95	0,817	0,48	-
	10. sınıf (b)	129,00	11,12			
	11. sınıf (c)	125,56	9,75			
	12. sınıf (d)	129,43	20,07			

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 10'un değerlendirilmesi sonucunda, öğrencilerin sınıf düzeyine göre Adölesanlar için Beslenme Ölçeği'nin egzersiz alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ancak, ölçeğin beden imajı algısı, dış faktörler ve beslenme alt boyutları puan ortalamaları açısından sınıf değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (p>0,05).

Araştırma grubundaki öğrencilerde, egzersiz alt boyutu ile sınıf değişkeni arasındaki farklılık, t=4,191 ve p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması ( $\bar{X}$  =8,77), 11. sınıf ( $\bar{X}$  =7,90), 9. sınıf ( $\bar{X}$  =7,55) ve 10. sınıf ( $\bar{X}$  =6,64) öğrencilerinin puan ortalamalarına kıyasla, 12. sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 11. Anne eğitim durumuna göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	S.s.	F	p	Fark
Beden İmajı Algısı	Okur Yazar Değil (a)	49,15	9,68	0,817	0,57	-
	İlkokul (b)	47,54	7,77			
	Ortaokul (c)	46,79	8,59			
	Lise (d)	46,97	8,68			
Dış Faktörler	Okur Yazar Değil (a)	43,92	7,83	4,101	0,001**	a-d, b-d
	İlkokul (b)	44,02	5,97			
	Ortaokul (c)	42,61	8,90			
	Lise (d)	40,29	5,71			
Beslenme	Okur Yazar Değil (a)	24,88	5,36	,488	0,69	-
	İlkokul (b)	23,76	4,51			
	Ortaokul (c)	24,25	4,81			
	Lise (d)	24,20	5,71			
Egzersiz	Okur Yazar Değil (a)	9,92	2,16	8,987	0,001**	a-b, a-c, a-d
	İlkokul (b)	8,07	2,40			
	Ortaokul (c)	8,27	2,60			
	Lise (d)	7,52	3,07			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Okur Yazar Değil (a)	133,69	21,50	3,068	0,02*	a-d
	İlkokul (b)	128,83	14,60			
	Ortaokul (c)	126,88	18,62			
	Lise (d)	124,30	14,99			

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 11 incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeğinin alt boyutlarından dış faktörler ve egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir (p<0,05). Ancak, beslenme ölçeğinin beden imajı algısı ve beslenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (p>0,05). Anne eğitim düzeyi düşük olanların egzersiz ve dış faktörler alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir (p<0,001).

**Tablo 12. Baba eğitim durumuna göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	s.s.	F	p	Fark
Beden İmajı Algısı	İlkokul (a)	47,98	9,60	1,546	0,21	-
	Ortaokul (b)	45,98	9,81			
	Lise (c)	48,31	7,08			
Dış Faktörler	İlkokul (a)	44,48	7,55	3,263	0,04	a-b
	Ortaokul (b)	41,50	8,54			
	Lise (c)	42,22	5,59			
Beslenme	İlkokul (a)	24,48	5,80	0,225	0,79	-
	Ortaokul (b)	24,38	4,78			
	Lise (c)	23,99	4,88			
Egzersiz	İlkokul (a)	9,25	2,40	5,447	0,001**	a-c
	Ortaokul (b)	8,26	2,86			
	Lise (c)	7,87	2,73			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	İlkokul (a)	132,09	20,64	2,678	0,07	-
	Ortaokul (b)	125,14	19,22			
	Lise (c)	127,72	13,54			

\*p<0,05, \*\*p<0,001

Tablo 12 değerlendirildiğinde öğrencilerin baba eğitim durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutlarından dış faktörler ve egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), adölesanlar için beslenme ölçeği, ölçek alt boyutlarından beden imajı algısı ve beslenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutu dış faktörler ile baba eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [ $t=3,263$ ,  $p<0,05$ ]. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre ilkökul mezunu ortalamalarıyla ( $\bar{X}=44,48$ ), lise ( $\bar{X}=42,22$ ), ortaokul ( $\bar{X}=41,50$ ), mezunları puan ortalamaları arasında ilkökul mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutu egzersiz ile baba eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [ $t=5,447$ ,  $p<0,05$ ]. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre ilkökul mezunu ortalamalarıyla ( $\bar{X}=9,25$ ), ortaokul ( $\bar{X}=8,26$ ), lise ( $\bar{X}=7,87$ ), mezunları puan ortalamaları arasında ilkökul mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 13. Gelir durumuna göre beslenme durumlarının karşılaştırılması**

		$\bar{X}$	s.s	F	p.	Fark
Beden İmajı Algısı	Düşük (a)	50,30	7,82	1,084	0,21	-
	Orta (b)	47,42	8,90			
	Yüksek (c)	47,21	8,30			
Dış Faktörler	Düşük (a)	43,20	9,75	0,174	0,84	-
	Orta (b)	42,78	7,21			
	Yüksek (c)	42,30	6,13			
Beslenme	Düşük (a)	28,55	4,93	8,321	0,001**	a-b, a-c
	Orta (b)	23,91	4,64			
	Yüksek (c)	23,68	5,51			
Egzersiz	Düşük (a)	9,10	2,73	0,781	0,45	-
	Orta (b)	8,30	2,68			
	Yüksek (c)	8,28	2,83			
Adölesanlar İçin Beslenme Ölçeği	Düşük (a)	136,30	18,41	2,383	0,09	-
	Orta (b)	127,75	17,38			
	Yüksek (c)	127,06	17,05			

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,001$

Tablo 13 incelendiğinde, öğrencilerin gelir durumu ile adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutlarından beslenme alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte, beslenme ölçeğinin beden imajı algısı, dış faktörler ve egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin adölesanlar için beslenme ölçeği alt boyutu beslenme ile gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [ $t=8,321$ ,  $p<0,05$ ]. Yapılan analiz

sonuçlarına göre, düşük gelir durumuna sahip öğrencilerin beslenme puan ortalaması ( $\bar{X} = 28,55$ ), orta ( $\bar{X} = 23,91$ ) ve yüksek ( $\bar{X} = 23,68$ ) gelir durumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Düzenli fiziksel aktivite programlarına katılan veya sporcu olan adölesanların artan enerji ihtiyacı, antrenman programları, sosyal medya kullanım sıklığının fazla oluşu gibi çevresel ve psikolojik faktörlerin etkisiyle beslenme davranışlarının olumsuz etkilenme oranının yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Ceylan ve ark., 2022; Asal Ulus ve ark., 2023). Bu araştırmada, okul sporlarına katılan adölesanların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; cinsiyet açısından erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre, 17 yaş ve üzeri aralığındaki öğrencilerin 14-16 yaş aralığındaki öğrencilere göre, daha önce diyet yapmayan öğrencilerin diyet yapan öğrencilere göre ve son bir ayda diyet yapmayan öğrencilerin diyet yapan öğrencilere göre beslenme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunda 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıflarda öğrenim görenlere kıyasla, gelir durumu düşük olan öğrencilerin ise orta ve yüksek gelir durumuna sahip olanlara göre beslenme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet parametresi açısından incelendiğinde; sporcu adölesanların beslenme puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yarar ve ark., 2023; Mor ve ark., 2024). Sadece sporcu erkek adölesanların dahil edildiği bir çalışmada önemli besin öğeleri açısından yetersiz beslendikleri bildirilmiştir (Güldemir & Bayraktaroğlu, 2020). Bu çalışmaların sonuçları ile çalışmamıza ait sonuçlar paralellik göstermektedir. Ancak aksi yönde sonuç bildiren çalışmalar da mevcuttur. 241 adölesanın katıldığı çalışma bulguları erkeklerin kadınlara göre daha düşük puanlara sahip olduğu vurgulanmıştır (Kartal ve ark., 2020). Başka bir araştırmada, adölesanların beslenme bilgisini incelemek için 262 kız ve 144 erkek olmak üzere toplam 406 adölesan araştırmaya katılmıştır. Çalışma sonunda erkek adölesanların daha düşük beslenme puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Erten 2021). Bu sonuçlar ile çalışmamıza ait sonuçlar arasında farklılık görülmektedir. Bu farklılığın bizim çalışmamıza dahil edilen adölesanların sporcu olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Adölesan sporcuların beslenme davranışlarının araştırıldığı bir çalışmaya 482 erkek 125 kadından oluşan toplam 607 sporcu adölesan dahil edilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde sporcu adölesanların yüksek oranda sağlıksız beslendiği vurgulanmıştır (Yarar

ve ark., 2023). Benzer şekilde sporcu adölesanların beslenme puanlarının düşük olduğuna dikkat çeken başka çalışmalar da mevcuttur (Diehl ve ark., 2012; Kontele & Vassilakou 2021; Asal Ulus ve ark., 2023) Sporcu olmayan adölesanlarda da sağlıklı beslenme puanlarının düşük olduğu görülmektedir (Akan 2018; Aykut ve ark., 2021). Bu sonuçlar adölesan dönemde olanların genel olarak sağlıksız beslendiği ve gelecekte metabolik sendrom açısından risk altında olduklarını düşündürmektedir.

Yaş değişkenine göre beslenme puanları incelendiğinde yaş büyüdükçe beslenme puanlarında artış görüldüğü tespit edilmiştir. Bedensel ve zihinsel gelişimin hızlı olduğu adölesan dönemde beslenme puanlarının yaş ile birlikte artması literatür ile desteklenmektedir (Erten 2021; Gündüz ve ark., 2023; Asal Ulus ve ark., 2023). Ancak çalışmamızda farklı olarak 11. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek beslenme puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılığın nereden kaynaklandığı araştırılmıştır. Adölesanların dahil edildiği bir çalışmada benzer sonuçlar bulunmuş ve bu durum, 11. Sınıfın sınav öncesi dönem olduğu için beslenme bilgi düzeylerinin yüksek, 12. Sınıfın ise sınav dönemi olmasından dolayı beslenme bilgi düzeylerinin düşmüş olduğu, öğün atladıkları veya fastfood tüketimine daha çok yönelindikleri fikri öne sürülmüştür (Erten 2021). Literatür taramasında adölesan dönemdeki öğrencilerin öğün atlama, sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığından dolayı beslenme puanlarının düşük olduğu görülmektedir (Demir ve ark., 2019; Mor ve ark., 2018). Özellikle sınav dönemindeki 12. Sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenmeleri kritik dönem haline gelmiştir.

Araştırmalar, sosyal ve çevresel faktörlerin adölesanlarda hatalı beslenme davranışlarının gelişimini etkileyebileceğini vurgulamaktadır. (Cuenca-Garcia ve ark., 2013; McGillivray ve ark., 2013). Başka bir çalışmada ise şehirde yaşayan adölesanların vücut imajı kaygısı ile yanlış beslenme davranışları gösterebildikleri tespit edilmiştir (Çam 2017; Uzundiz ve ark., 2022) Başka bir çalışmada ailesinin gelir durumu orta olan adölesanların aile geliri iyi olanlara göre daha yüksek internet bağımlılığı puanlara sahip olduğu bildirilmiştir (Ceylan ve ark., 2022; Mor ve ark., 2024). Çalışmamızda daha önce diyet yapan ve aile gelir durumu yüksek olan sporcu adölesanların daha düşük sağlıklı beslenme puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum dolaylı olarak harçlık alma durumu, sosyal etkinliklere katılma, fast food tüketimi, sosyal çevre gibi etkenler ile açıklanabilir.

Çalışmanın sınırlıkları olarak, bu çalışma Iğdır ilindeki 2024/2025 yılında eğitimine devam eden lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların ölçek sorularına kendilerini yansıtan doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Sonuç olarak, ergenlik dönemindeki sporcular, büyüme ve gelişme süreçlerine ek olarak antrenman ve müsabakalara aktif katılımları nedeniyle beslenme ihtiyaçlarında özel ayarlamalar gerektirir. Özellikle bağımsızlıklarını kazandıkları ve gerek bireysel gerekse takım sporlarına yöneldikleri bu dönemde, sağlıklı beslenme konusunda eğitimlerin verilmesi, yetişkin dönemlerinde de sağlıklı ve sportif açıdan daha başarılı olmalarını sağlayacaktır.

### Öneriler

- Adölesan sporcuların ailelerine, antrenörlerine, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine sağlıklı beslenme ve sporcu beslenmesi gibi konularda uzmanlar tarafından eğitimler verilebilir.
- Adölesan Sporcular makro ve mikro besin öğeleri, antrenman öncesi ve sonrası beslenme, sıvı tüketimi ve takviye edici gıdalar gibi konular bilgilendirilebilir
- Ayrıca, yanlış beslenme alışkanlıklarının sporcular üzerindeki olumsuz etkileri de vaka örnekleri ile tartışılabilir.

### KAYNAKLAR

- Akan, M. (2018). *Adölesanlarda beslenme egzersiz davranışları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünal, P. (2012). Adölesanlarda sağlıklı ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus*, 8(1), 24–29.
- Asal Ulus, C., Bayram, L., Yüceloğlu Keskin, D. Ö., Sökülmez Kaya, P., & Yıldız, D. Z. (2023). Beslenme ve sporun adölesan sporcularda büyüme durumuna etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 1503–1517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10440071>
- Aykut, T., Avcı, P., Kılınçarslan, G., & Bayrakdar, A. (2021). Lise öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 33–45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/67477/1026486>
- Burke, L. M. (2007). Dietary practices of athletes: Are they consistent with sports nutrition guidelines? *Sports Medicine*, 37(9), 701-723.
- Ceylan, L., Akkaya Boyraz, D. E., Çaldıran, S., Ceylan, T., & Küçük, H. (2022). Examination of nutrition knowledge levels of individuals who received sports training. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 12(5), 11–17.
- Corkins, M. R., Daniels, S. R., de Ferranti, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., ... et al. (2016). Nutrition in children and adolescents. *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1217–1235. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.005>
- Cuenca-Garcia, M., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Ottevaire, C., Gonzalez-Gross, M., ... et al. (2013). Clustering of multiple lifestyle behaviors and health-related fitness in European adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.02.006>
- Çam, H. H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk Journal of Public Health*, 15(2), 96–105.

- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., ... et al. (2017). Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Demir, H. P., Onur, H. N., & Mızrak, E. (2019). 18 yaş altı spor yapan adölesanların yaşam kalitesi ve beslenme durumu ilişkisinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 121–131. <https://doi.org/10.35333/ERISS.2019.95>
- Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., ... et al. (2014). Sports Dietitians Australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(5), 570–584. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2014-0031>
- Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., ... et al. (2014). Sports Dietitians Australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(5), 570-584.
- Diehl, K., Thiel, A., Zipfel, S., Mayer, J., Litaker, D. G., & Schneider, S. (2012). How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 201–220. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01472.x>
- Erten, R. (2021). Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.53025/sportive.949805>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.). Boston: Pearson.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14th ed.). New York: Routledge.
- Grant, A. D., & Kriegsfeld, L. J. (2023). Continuous body temperature as a window into adolescent development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 60, 101221. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101221>
- Güldemir, H. H., & Bayraktaroğlu, E. (2020). Adölesan amatör futbolcuların beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 42–51. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.598251>
- Gündüz, K., Nas, K., & Çetin, E. (2023). Spor lisesi öğrencilerine uygulanan beslenme eğitimi programının beslenme bilgi düzeyine etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 1307–1318. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10391534>
- Hendekci, A., & Aydın Avcı, İ. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315–326. <https://doi.org/10.5505/amj.2020.5253>
- Kontele, I., & Vassilakou, T. (2021). Nutritional risks among adolescent athlete with disordered eating. *Children*, 8(8), 715. <https://doi.org/10.3390/children8080715>
- McGillivray, J., McVilly, K., Skouteris, H., & Boganin, C. (2013). Parental factors associated with obesity in children with disability: A systematic review. *Obesity Reviews*, 14(7), 541–554. <https://doi.org/10.1111/obr.12031>
- Mor, A., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, C. (2018). Spor lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi (Sinop ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 67–77. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.447961>
- Mor, H., Abdioğlu, M., Acar, K., Yurtseven, R., Kargın, Z., Karakaş, F., & Mor, A. (2024). 12-13 yaş grubu futbolcularda beslenme ve egzersiz stratejileri: FIFA 11+ çocuklar ısınma programı ve çikolatalı süt üzerine bir çalışma. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 41–63. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10876895>



- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., ... et al. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Salam, R. A., Hooda, M., Das, J. K., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions to improve adolescent nutrition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 59(4S), 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.022>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.
- Tayhan Kartal, F., Arslan Burnaz, N., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280–295. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.590620>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Uzundiz, K., Sezer, S. Y., & Taşkıran, M. Y. (2022). Profesyonel sporcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 7–16.
- World Health Organization. (2021). Adolescents health risks and solutions. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Yarar, H., Yılmaz, S. K., Eskici, G., Köksal, B., Ceylan, H. B., Balıkcı, R., ... et al. (2023). Adölesan sporcuların beslenme ve egzersiz davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 350–361. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1240547>

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	İsa AYDEMİR
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Baha Engin ÇELİKEL
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Eyyüp SARIKOL
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ramazan ERDOĞAN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	İsa AYDEMİR
<b>Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment</b>		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
<b>Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict</b>		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
<b>Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee</b>		
Bu araştırma, Bitlis Üniversitesi Etik Kurulunun 01.04.2024 tarihli ve E-84771431-050.04-130954 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Bitlis University Ethics Committee dated 01.04.2024 and numbered E-84771431-050.04-130954.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atf-Gavri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.