



Nuriye Vasıf Onat Kız Anadolu Lisesi

Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği



Okulumuz Nuriye Vasıf Onat Kız Anadolu Lisesi HAYDİ KIZLAR SPORA projesi kapsamında veli ve öğrencilere uygulanacak tutum anketidir.

Anketi yanıtlayacak hedef kişi:

- Veli
 Öğrenci
 Öğretmen

		EVET	HAYIR
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.		
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.		
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.		
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.		
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.		
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.		
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.		
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.		
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.		
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.		
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.		
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.		
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.		
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.		
15	Düzenli meyve tüketirim.		
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.		
17	Ana öğünleri atlarım.		
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.		
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.		
20	Ayaküstü beslenirim.		
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiririm.		



Nuriye Vasif Onat Kız Anadolu Lisesi Sağlıklı Beslenme Veli Tutum Ölçeği Raporu



Tanım

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Her bir bireyin sağlıklı yaşam sürmesi için, gerekli olan fiziksel aktivite, spor, sağlıklı beslenme gibi davranış kalıplarını yaşam biçimi haline getirmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenmenin hedefi, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasıdır.

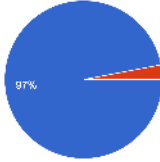
Amaç & Kapsam

Okulumuzca 30 Mart tarihinde başlatılan HAYDİ KIZLAR SPORA projesi kapsamında 15-18 yaş arası 300 öğrencimizin velisine 'Sağlıklı Beslenme Tutum Anketi' uygulanmıştır. Veriler, Google Form'a işlenmiş ve grafik şeklinde bulgulara ulaşılmıştır. Bu çalışmanın amacı, velilerin sağlıklı beslenme tutumu ve yiyecek-içecek seçimi, beslenme rutini konularında bilgi sahibi olmaktır. Veli ve öğrenci tutumlarının arasındaki ilişkiyi saptamak bu çalışmayla hedeflenmiştir.

Bulgular

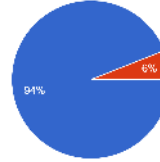
Madde 1'e göre 291 veli, sağlıklı beslenmenin yararlarını bildiklerini ve madde 5'e göre 282 veli, sağlıklı besinlerin neler olduğunu bildiklerini belirtti.

Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.
300 yanıt



● EVET
● HAYIR

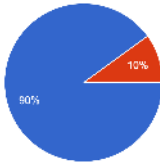
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.
300 yanıt



● EVET
● HAYIR

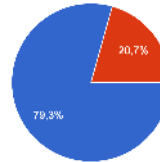
2, 3, 4 ve 16. maddelere göre velilerin besinlerin içeriği hakkında bilinçli olduklarını belirttiler.

Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.
300 yanıt



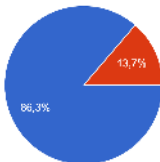
● EVET
● HAYIR

Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.
300 yanıt



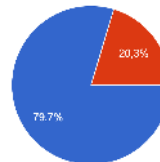
● EVET
● HAYIR

Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.
300 yanıt



● EVET
● HAYIR

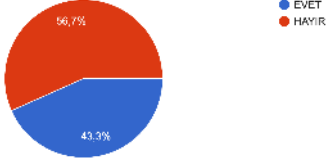
Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim.
300 yanıt



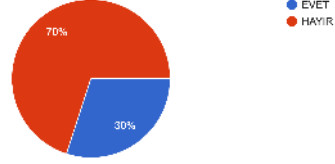
● EVET
● HAYIR

Şeker içeren, işlenmiş, yağlı ve paket gıdaların ve gazlı içeceklerin tüketimini içeren maddelere (Madde 6,7,8,9,11,18,19,21) göre velilerin bu tür gıdalara olan tutumları aşağıda grafiklerde belirtilmiştir. Yağda kızarmış besinlerde olumlu ve olumsuz tutumların oranı birbirine yakındır.

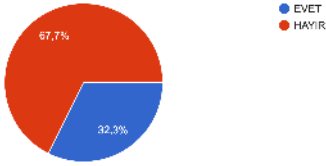
Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum.
300 yanıt



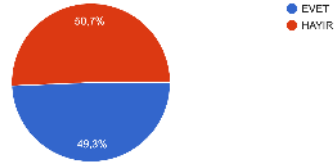
Fast food ürünleri (hamburger, pizza, vb.) yemekten keyif alırım.
300 yanıt



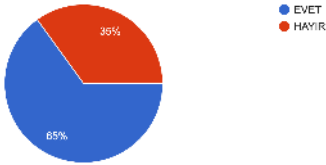
Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.
300 yanıt



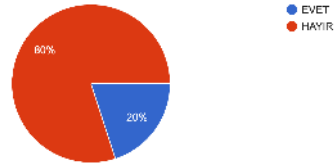
Yağda kızarmış besinleri yemeyi severim.
300 yanıt



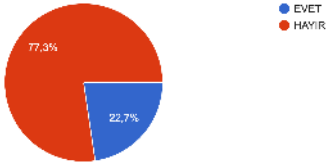
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.
300 yanıt



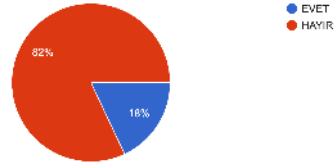
Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim.
300 yanıt



Her gün asitli/ gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.
300 yanıt

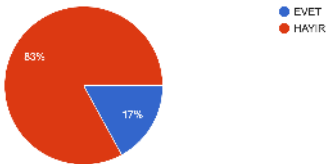


Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.
300 yanıt

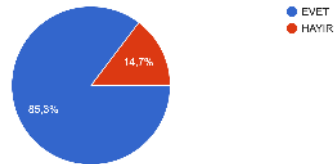


Meyve-sebze ve yeterli su tüketimi içeren maddelere (Madde 10,13,14,15) ilişkin oranlar aşağıdadır.

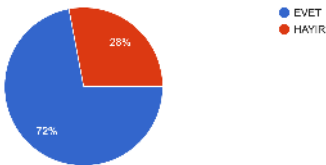
Meyve tüketmekten hoşlanmam.
300 yanıt



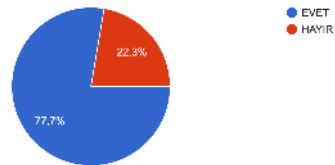
Günde en az 1,5 litre su içerim.
300 yanıt



Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.
300 yanıt

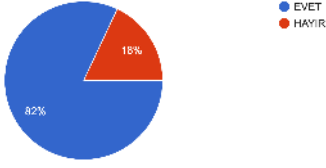


Düzenli meyve tüketirim.
300 yanıt

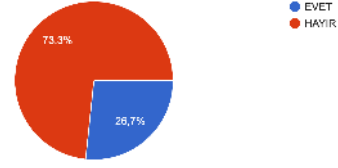


Dengeli beslenme (ana ve ara öğünler) içeren maddeler (Madde 12,17, 20) aşağıda belirtilmiştir.

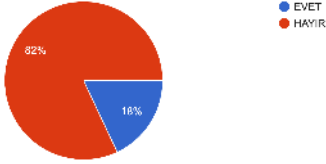
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle-akşam yemeği) düzenli yerim.
300 yanıt



Ana öğünleri atlarım.
300 yanıt



Ayaküstü beslenirim.
300 yanıt



Değerlendirme

Sonuç olarak; velilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin olumlu tutumlarının var olduğunu, olumsuz tutumlarının ise daha çok bilgi eksikliğine dayalı olduğu saptanmıştır. Proje sürecinde bu eksikliklerin giderilmesi ve farkındalığı arttırmak adına, proje ekibince çalışmalar yürütülecek ve takibi sağlanacaktır. Sağlıklı besinlerin tüketiminin teşvik edilmesi, sağlıksız besinlerin tüketiminin azaltılması ve bunların vücudumuza zararları olduğunun anlatılması ve bunların etkinliklerle proje süresince desteklenmesi kararı alınmıştır.

Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği

Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

Kaynakça:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>



Nuriye Vasif Onat Kiz Anadolu Lisesi Sağlıklı Beslenme Öğrenci Tutum Ölçeği Raporu



Tanım

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Her bir bireyin sağlıklı yaşam sürmesi için, gerekli olan fiziksel aktivite, spor, sağlıklı beslenme gibi davranış kalıplarını yaşam biçimi haline getirmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenmenin hedefi, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasıdır.

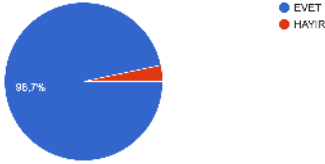
Amaç & Kapsam

Okulumuzca 30 Mart tarihinde başlatılan HAYDİ KIZLAR SPORA projesi kapsamında 15-18 yaş arası 300 öğrenciye 'Sağlıklı Beslenme Tutum Anketi' uygulanmıştır. Veriler, Google Form'a işlenmiş ve grafik şeklinde bulgulara ulaşılmıştır. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde sağlıklı beslenmeye karşı farkındalık ve istendik davranış oluşturma, beslenme tutumu ve yiyecek-içecek seçimi, beslenme rutini konularında bilgi sahibi olmaktır.

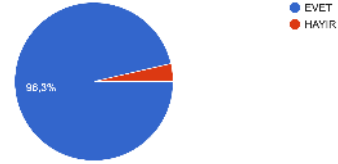
Bulgular

Madde 1'e göre 290 öğrenci, sağlıklı beslenmenin yararlarını bildiklerini ve madde 5'e göre 289 öğrenci, sağlıklı besinlerin neler olduğunu bildiklerini belirtti.

Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.
300 yanıt

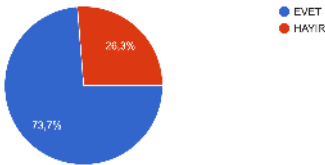


Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.
300 yanıt

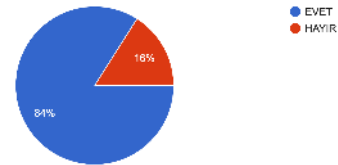


2, 3, 4 ve 16. maddelere göre öğrencilerin besinlerin içeriği hakkında bilinçli olduklarını belirttiler. Karbonhidrat ve protein oranının diğer besinlere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

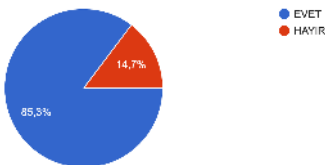
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.
297 yanıt



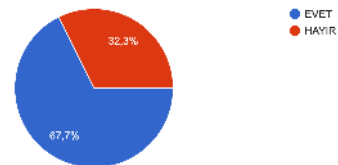
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.
300 yanıt



Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.
300 yanıt

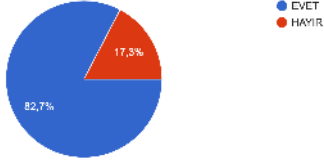


Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim.
300 yanıt

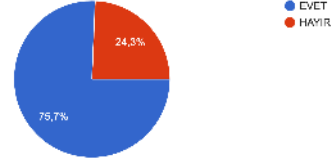


Şeker içeren, işlenmiş, yağlı ve paket gıdaların ve gazlı içeceklerin tüketimini içeren maddelere (Madde 6,7,8,9,11,18,19,21) göre öğrencilerin bu tür gıdalara olan tutumları aşağıda grafiklerde belirtilmiştir. Şarküteri ve abur cubur gibi besinlerde olumlu ve olumsuz tutumların oranı birbirine yakındır.

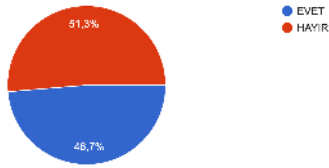
Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum.
300 yanıt



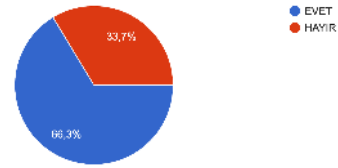
Fast food ürünleri (hamburger, pizza, vb.) yemekten keyif alırım.
300 yanıt



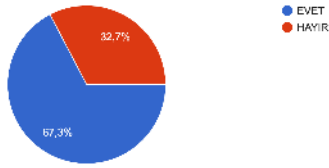
Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.
300 yanıt



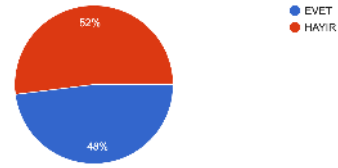
Yağda kızarmış besinleri yemeyi severim.
300 yanıt



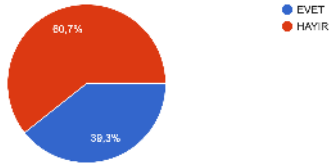
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.
300 yanıt



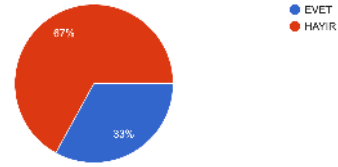
Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim.
300 yanıt



Her gün asitli/ gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.
300 yanıt

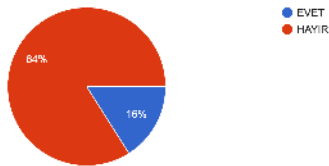


Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiririm.
300 yanıt

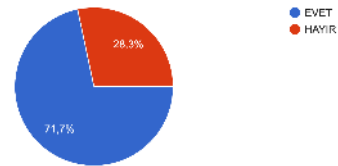


Meyve-sebze ve yeterli su tüketimi içeren maddelere(Madde 10,13,14,15) ilişkin oranlar aşağıdadır.

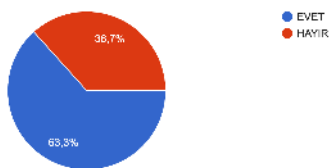
Meyve tüketmekten hoşlanmam.
300 yanıt



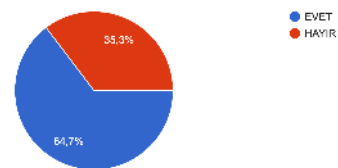
Günde en az 1,5 litre su içerim.
300 yanıt



Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.
300 yanıt

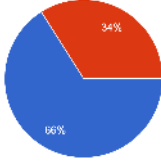


Düzenli meyve tüketirim.
300 yanıt

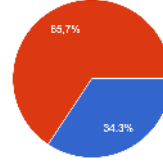


Dengeli beslenme (ana ve ara öğünler) içeren maddeler (Madde 12,17, 20) aşağıda belirtilmiştir.

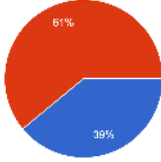
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle-akşam yemeği) düzenli yerim.
300 yanıt



Ana öğünleri atlarım.
300 yanıt



Ayaküstü beslenirim.
300 yanıt



Değerlendirme

Sonuç olarak; öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin olumlu tutumlarının var olduğunu, olumsuz tutumlarının ise daha çok bilgi eksikliğine dayalı olduğu saptanmıştır. Proje sürecinde bu eksikliklerin giderilmesi ve farkındalığı arttırmak adına, proje ekibince çalışmalar yürütülecek ve takibi sağlanacaktır. Sağlıklı besinlerin tüketiminin teşvik edilmesi, sağlıksız besinlerin tüketiminin azaltılması ve bunların vücudumuza zararları olduğunun anlatılması ve bunların etkinliklerle proje süresince desteklenmesi kararı alınmıştır.

Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği

Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

Kaynakça:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>