



T.C.
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-84994148-605.01-96467452
Konu : Eda Nural EMİRBAŞ' ın
Araştırma İzin Onayı

12.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 09.02.2024 tarih ve 96350000 sayılı yazısı

Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünün "*Araştırma Uygulama İzin Talebi*" ile ilgili yazısı ekte gönderilmiş olup, konu hakkında, ilgi yazı doğrultusunda gerekli iş ve işlemlerin yapılması hususunda; Gereğini bilgilerinize rica ederim.

İbrahim YILMAZ
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri (3 Sayfa)

Dağıtım:
Resmi/Özel Okul ve Kurum Müdürlüklerine
Bilgi İşlem ve Eğitim Teknolojileri Birimi

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Güvenerler Mah. 1. Cd No:118/A Yenişehir/MERSİN

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 324-3254325(26)-124

E-Posta:

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Selver TALAY

Unvan : Teknisyen

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4ec3-10d7-3980-81c5-ac43 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-34776202-605.01-96350000
Konu : Eda Nural EMİRBAŞ' ın
Araştırma İzin Onayı

09.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektörlüğünün 30.12.2023 tarihli ve 49217 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 08.02.2024 tarihli ve 96252368 sayılı Oluru.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Eda Nural EMİRBAŞ' ın "*Okul çağı çocuklarının besin tercihlerinde beslenme eğitim programının etkinliği ve obezite durumunun değerlendirilmesi*" konulu izin talebi ilgi (a) yazı ile bildirilmiştir.

Söz konusu araştırmanın, 2023-2024 eğitim öğretim yılında, Mersin ilindeki resmî ilkokul ve ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak, eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, gönüllülük esasına dayalı olarak, uygulama sırasında mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçları kullanılarak çalışmaya konu kişiler ve aile üyelerinden ad soyad, telefon, adres, din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda, tarafımıza gönderilmesi şartı ile uygun görüldüğüne dair ilgi (b) Olur ve ekleri ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Fazilet DURMUŞ
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru (1 Sayfa)
- 2-Veri Toplama Araçları (38 Sayfa)

Dağıtım:

13 İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Dumlupınar mah.GMK. Blv. Yenişehir/Mersin

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Murat ORAKÇI (ŞEF)-Yıldız KESER (BÜRO HİZMETLERİ)

Telefon No : 0 (324) 329 14 81
E-Posta: istatistik33@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Unvan : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi: Faks:3243273518

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 616b-68d6-3e9b-997e-0cd8 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-34776202-605.01-96252368
Konu : Eda Nural EMİRBAŞ' ın
Araştırma İzin Onayı

08/02/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektörlüğünün 30.12.2023 tarihli ve 49217 sayılı yazısı.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı "Araştırma Uygulama İzinleri" Konulu (2020/2 No'lu) Genelgesi.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Eda Nural EMİRBAŞ' ın "Okul çağı çocuklarının besin tercihlerinde beslenme eğitim programının etkinliği ve obezite durumunun değerlendirilmesi" konulu izin talebine ilişkin ilgi (a) yazı ve eklerine istinaden, ilgi (b) Genelge doğrultusunda düzenlenen 02.02.2024 tarihli uygun komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Araştırmanın, 2023-2024 eğitim öğretim yılında, Mersin ilindeki resmî ilkökul ve ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak, eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, gönüllülük esasına dayalı olarak, uygulama sırasında mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçları kullanılarak çalışmaya konu kişiler ve aile üyelerinden ad soyad, telefon, adres, din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda, tarafımıza gönderilmesi şartı ile Müdürlüğümüzce uygun değerlendirilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fazilet DURMUŞ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Adem YILMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Komisyon Görüşü (2 Sayfa)
2-Yazı (73 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Dumlupınar mah.GMK. Blv. Yenişehir/Mersin

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Kep Adresi : [mep@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr) Telefon No : 0 (324) 329 14 81

Bilgi için: Murat ORAKÇI (ŞEF)

E-Posta: istatistik33@meb.gov.tr

Unvan : Büro Hizmetleri

İnternet Adresi: Faks:3243273518



Okul Çağı Çocuklarının Besin Tercihlerinde Beslenme Eğitim Programının Etkinliği ve Obezite Durumunun Değerlendirilmesi Anket Formu

Tarih:.....

Sayın Veli,

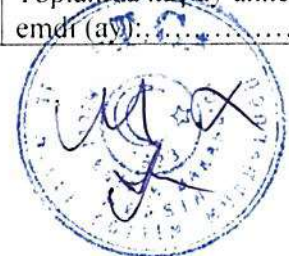
Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından sizlerin ve çocuklarınızın beslenme tutum ve davranışlarının geliştirilmesi amacıyla uygulanacak ve toplanan bilgiler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır.

Lütfen hiçbir soruyu cevaplamadan bir sonraki soruya geçmeyiniz.

I. BÖLÜM: ÇOCUK VE AİLE İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

DİKKAT: BU BÖLÜM VELİLER TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!

Anket No:		Tarih: / /202...	
A. Çocuk ve Aile ile İlgili Genel Bilgiler			
1. Çocuğun Yaş (yıl):		
2. Çocuğun Cinsiyeti:	1. Erkek	2. Kız	
3. Ailede çocuk sayısı:		
4. Ailenin kaçınıcı çocuğu :	1.	2.	3. 4. Diğer (....)
5. Anne ve babanın eğitim durumu	Anne	Baba	
	1. Okuryazar değil	1.Okuryazar değil	
	2. Okuryazar	2.Okuryazar	
	3. İlkokul	3.İlkokul	
	4. Ortaokul (ilk öğretim)	4.Ortaokul (ilk öğretim)	
	5. Lise	5.Lise	
	6. Üniversite/Yüksekokul	6.Üniversite/Yüksekokul	
	7. Mezuniyet sonrası	7.Mezuniyet sonrası	
7. Anne ve babanın mesleği	Anne	Baba	
	1. Ev kadını	1.Memur	
	2. Memur	2.İşçi	
	3. İşçi	3.Serbest meslek	
	4. Serbest meslek	4.Emekli	
	5. Emekli	5.İşsiz	
	6. Diğer	6.Diğer	
8. Anne ve babanın yaşı (yıl)	Anne (yıl):	Baba (yıl):	
9. Anne sütü aldı mı?	1. Hayır 2. Evet	Evet ise; Tek başına anne sütünü ne süre aldı (ay):..... Toplamda kaç ay anne sütü emdi (ay):.....	



		Tamamlayıcı besinlere hangi ayda başladı (ay):.....	
B. Çocuğun Beslenme Alışkanlıkları			
1.Günde kaç öğün yemek yiyor?	Ana öğün:		Ara öğün:.....
2.Ana öğün (kahvaltı, öğle, akşam) atlar mı?	1. Hayır		2. Evet, atlıyor Hangi öğünü atlıyor? a. Kahvaltı b. Öğle c. Akşam
3.Ana öğün atlama nedeni?	Kahvaltı	Öğle	Akşam
a. Zaman yetersizliği			
b. Canı istemiyor, iştahsız			
c. Geç kalkıyor			
d. Alışkanlığı yok			
e. Aile de yemiyor			
f. Atıştırdığı için			
g. Ekonomik nedenler			
h. Zayıflama istiyor			
i. Diğer			
4. Ana öğünlerini (Kahvaltı, Öğle, Akşam) yemeklerinizi genellikle nerede ve kiminle birlikte yer? (işaretleyiniz)	Sabah	Öğle	Akşam
Yemeklerinizi nerede yersiniz?			
a. Evde			
b. Vakıfta			
c. Diğer (yazınız).....			
Kiminle birlikte yersiniz?			
a. Ailemle birlikte			
b. Arkadaş/arkadaşlarla birlikte			
c. Yalnız yerim			
5.Besin desteği (vitamin, mineral gibi) kullanıyor mu?	1. Hayır		2. Evet
Yanıt Evet ise; Hangi desteğini kullanıyor?	1. Multivitamin/mineral 2. Demir 3. Çinko 4. Kalsiyum 5. D vitamini		6. Omega-3 7. Balık yağı 8. Bitkisel destek..... 9. Diğer (yazınız):
Probiyotik desteği kullanıyor mu?	1. Hayır		2. Evet Evet ise; Ürün adı (yazınız):.....
Kim önerdi?	1. Doktor	2. Diyetisyen	3. Aile
6.Günde kaç kere tuvalete çıkar?		



C. Anne ve Babanın Beslenme Alışkanlıkları	
1.	Genellikle günde kaç öğün yemek yiyorsunuz? a) Ana öğün (kez): b) Ara öğün (kez):.....
2.	Genellikle ana (sabah, öğle, akşam) öğünü atlar mısınız? a) Hayır b) Evet
	Yanıtınız "Evet" ise; Nedeni nedir? a) Uyku düzensizliği b) Zayıflamak, ağırlık kontrolü c) Alışkanlığı yok d) Hazırlayan yok e) Canı istemiyor, iştahsız f) Zaman yetersizliği g) Diğer (yazınız):
3.	Genelde iştah durumunuz nasıl? a) İyi, normal b) Fena değil c) Kötü
D. Bireye İlişkin Genel Bilgiler	
1.	Çocuğunuzun hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorunu var mı? a) Hayır, yok b) Evet, var
	Yanıtınız Evet ise; a) Şişmanlık b) Kalp-damar c) Diyabet d) Hipertansiyon e) Ülser-gastrit f) Böbrek g) Karaciğer, safra h) Depresyon i) Kansızlık j) Hipotiroidi k) Diğer:
2.	Çocuğunuzun hastalığı ile ilgili bir diyet uyguluyor musunuz? (doktor, diyetisyen tarafından önerilen) a) Hayır b) Evet
	Yanıtınız Evet ise; diyetin türü a) Zayıflama b) Düşük yağ, düşük kolesterolü c) Düşük yağ, düşük kolesterol ve tuzsuz d) Diyabetik (şeker has.) diyet e) Diğer (yazınız):
3.	Çocuğunuza kendi kararınız/ isteğiniz ile özel bir diyet/beslenme şekli uyguluyor musunuz? a) Hayır, uygulamıyorum b) Evet, uyguluyorum
	Yanıt Evet ise; a) Ketojenik diyet b) Lakto vejetaryen Süt ve ürünleri tüketiyorum. et ve yumurta tüketmiyorum. c) Ovo vejetaryen Yumurta tüketiyorum. et ile süt ve ürünlerini tüketmiyorum. d) Lakto-ovo vejetaryen Süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyorum. et tüketmiyorum. e) Pessetariyan Balık tüketiyorum. hiçbir diğer et türünü tüketmiyorum. f) Vegan Hayvansal kaynaklı hiçbir besini tüketmiyorum (et, süt, yumurta, bal dahil). g) Yarı/kısmi vejetaryen Tavuk veya balık tüketiyorum. kırmızı et tüketmiyorum. h) Makrobiyotik diyet Tüketilenler: İşlenmemiş vegan diyeti, tam tahıllar, kahverengi pirinç, az meyve, bol sebze, kurubaklagiller (kurufasulye, mercimek), bazen balık Tüketilmeyenler: Et, süt ve ürünleri, şeker ve rafine yağlar Diğer (belirtiniz):
4.	Çocuğunuz reçeteli bir ilaç kullanıyor mu? a) Hayır b) Evet
	Yanıtınız Evet ise; hangi ilaçları kullanıyorsunuz? a) Hayır b) Evet, adını yazınız



II. BÖLÜM: BESLENME BİLGİSİNE YÖNELİK SORULAR**DİKKAT: BU BÖLÜM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!**

1-Yeterli beslenme nedir?	1. Karın doyurmaktır. 2. Enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda almaktır. 3. Canının çektiği şeyleri yemektir.	
2- Dengeli beslenme nedir?	1. Et ve süt grubu besinlerden çok fazla yemektir. 2. Meyve sebze grubu besinlerden çok fazla yemektir. 3. Her besin grubundan yeterli miktarda yemektir.	
3-Yeterli ve dengeli beslenirsek aşağıdakilerden hangisi olur?	1. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza göre fazla olur 2. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza göre az olur 3. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza uygun olur	
4- Yeterli ve dengeli beslenmeyen kişilerde aşağıdakilerden hangisi görülür?	1. Kuvvetli kaslar 2. Ciltte yara ve pürüzler 3. Canlı, güzel saçlar	
5-Sizin yaşınızdaki çocuklar düzenli spor yaptığında ne olur?	1. Kemik ve kasları kuvvetli olur. 2. Çok yorulurlar, mutsuz olurlar. 3. Çok hareket ettikleri için büyüyemezler.	
6-Aşağıda bazı besin grupları ve besinler yazılmıştır. Hangi besinin hangi besin grubu ile eşleştiğini işaretleyiniz	Besin Grubu	Besin
	1.Ekmek ve tahıl grubu	a. Tavuk
	2.Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu	b. Pirinç
	3.Meyve ve Sebze Grubu	c. Peynir
	4.Süt Grubu	d. Ispanak
7-Aşağıda verilen sağlık durumu ile hangi besinin eşleştiğini işaretleyiniz.	Sağlık Durumu	Besin
	1.Sağlıklı Gözler	a. Şeker
	2.İyi Gören Gözler	b. Havuç
	3.Çürük Dişler	c. Süt
8-Aşağıda verilen besin ögesi ile hangi besinlerin eşleştiğini işaretleyiniz.	Besin	Besin Ögesi
	1. Süt/peynir	a. Demir
	2. Sebze ve meyveler	b. Kalsiyum
	3. Et/yumurta	c. C vitamini
9- Öğünlerle ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?	1. Akşam yemeği ana öğündür. 2. Ana öğünler atlanmamalıdır. 3. Öğle yemeği ara öğündür.	
10-Her gün düzenli olarak kahvaltı yaparsak ne olur?	1. Hastalıklara karşı direncimiz artar. 2. Okula geç kalırız. 3. Şişmanlarız.	

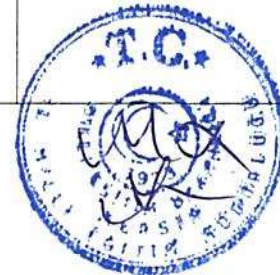


11-Kola, fanta gibi asitli içecekleri her gün içersek ne olur?	1. Boyumuz uzun olur. 2. Kemiklerimiz gelişmez 3. Gözlerimiz daha iyi görür
12- Her gün cips, patates kızartması, hamburger gibi yiyeceklerden yersek ne olur?	1. Şişmanlarız 2. Dişlerimiz sağlıklı olur 3. Kemiklerimiz kuvvetli olur
13- Aşağıdakilerden hangisi güvenli besin yememiz için gereklidir?	1. Meyve ve sebzeleri yıkamadan yemek. 2. Açıkta satılan yiyecekleri almak. 3. Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamak.

III. BÖLÜM: BESİN TERCİHLERİNE YÖNELİK SORULAR

DİKKAT: BU BÖLÜM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!

	EVET	BAZEN	HAYIR
1- Kahvaltıda simit, poğaçalar tarzı yiyecekleri tercih ederim.			
2-Kantinde bulunan yiyecek ve içecekleri istediğimden değil başka seçeneğim olmadığından alıyorum.			
3- Arkadaşlarımla kantinden ne alacağımıza birlikte karar veririz			
4- Yiyecek bir şeyler satın alırken ambalaj rengine, kutusuna, üzerindeki resimlere dikkat ederim.			
5- Satın alacağım yiyecek veya içeceğin üzerinde sevdiğim bir karakterin resmi varsa diğer yiyecek içeceklere göre onu tercih ederim.			



6- Ailemin bana verdiği harçlıkla kantinden istediğim her şeyi alabiliyorum.			
7- Ailem alışverişe gittiğinde evimiz için abur cubur satın alır.			
8-Televizyon/tablet izlerken karşıma çıkan yiyecek ve içecek reklamları ilgimi çekiyor.			
9- Televizyon/tabletten bir şeyler izlerken yanında bir şeyleri yemeyi veya içmeyi severim.			
10- Her gün 3-4 porsiyon meyve tüketirim.			
11- Cips/bisküvi/çikolata gibi paketli ürünleri haftada en az 3 gün tüketirim.			
12- Kola/fanta gibi asitli içecekleri haftada en az 3 gün tüketirim.			
13- Dışarıdan yiyeceğim hamburger, tost, dürüm gibi yiyecekleri ev yemeklerine tercih ederim			
14- Sebze, kurubaklagil, balık gibi yemekleri ailemin zorlaması olmadan yerim.			



15- Kantinden en sık tükettiğiniz yiyeceği işaretleyiniz.	1. Karışık tost		
	2. Gevrek		
	3. Kraker		
	4. Çikolata		
	5. Poğaç		
16- Kantinden en sık tükettiğiniz içeceği işaretleyiniz.	1. Su		
	2. Ayran		
	3. Meyve suyu		
	4. Sade süt		
	5. asitli içecekler		
17- Televizyon/Bilgisayar başında hangi yiyecekleri tüketirsiniz?	1. Hiçbir şey		
	2. Kraker/çerez		
	3. Bisküvi/kek		
	4. Cips/patates		
	5. Çikolata/şeker		



IV. BÖLÜM: AKDENİZ DİYETİ KALİTE İNDEKSİ (KIDMED) 1 (EĞİTİM ÖNCESİ)

Aşağıdaki her ifade için; sizin için uygunsa 'EVET', uygun değilse 'HAYIR' kutusunu (X) işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?		
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?		
Düzenli olarak günde bir kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Günde birden fazla taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?		
Haftada bir kereden fazla fast-food restoranlara gider misiniz?		
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz?		
Makarna ve pilavı hemen hemen her gün (haftada 5 veya daha fazla) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (<i>corn-fleks vb</i>) ya da tahıl ürünleri (<i>ekmek</i>) tüketir misiniz?		
Düzenli olarak (<i>haftada en az 2-3 kez</i>) kuruyemiş tüketir misiniz?		
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?		
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?		
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (<i>süt, yoğurt vb</i>) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda hazır fırın ürünleri (<i>poğaç vb</i>) veya pasta yer misiniz?		
Günde 2 kez süt/yoğurt ve/veya peynir (<i>40 g</i>) tüketir misiniz?		
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?		

IV. BÖLÜM: AKDENİZ DİYETİ KALİTE İNDEKSİ (KIDMED) 2 (EĞİTİM SONRASI)

Aşağıdaki her ifade için; sizin için uygunsa 'EVET', uygun değilse 'HAYIR' kutusunu (X) işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?		
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?		
Düzenli olarak günde bir kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Günde birden fazla taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?		
Haftada bir kereden fazla fast-food restoranlara gider misiniz?		
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz?		
Makarna ve pilavı hemen hemen her gün (haftada 5 veya daha fazla) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (<i>corn-fleks vb</i>) ya da tahıl ürünleri (<i>ekmek</i>) tüketir misiniz?		
Düzenli olarak (<i>haftada en az 2-3 kez</i>) kuruyemiş tüketir misiniz?		
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?		
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?		
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (<i>süt, yoğurt vb</i>) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda hazır fırın ürünleri (<i>poğaç vb</i>) veya pasta yer misiniz?		
Günde 2 kez süt/yoğurt ve/veya peynir (<i>40 g</i>) tüketir misiniz?		
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?		

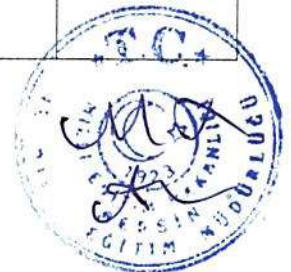


V. BÖLÜM: 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYDI 1 (EĞİTİM ÖNCESİ)

SAATLİK BESİN TÜKETİMİ

Gün:.....

Öğünler	Besin ve Yemek Adı	Yemeğin Besin İçeriği	Ev ölçüsü	Miktar (g)
Kahvaltı				
Kuşluk				
Öğle				
İkinci				
Akşam				
Gece				



V. BÖLÜM: 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYDI 2 (EĞİTİM SONRASI)

SAATLİK BESİN TÜKETİMİ

Gün:.....

Öğünler	Besin ve Yemek Adı	Yemeğin Besin İçeriği	Ev ölçüsü	Miktar (g)
Kahvaltı				
Kuşluk				
Öğle				
İkindi				
Akşam				
Gece				



VI. BÖLÜM: ÇOCUKLARIN BESİN TÜKETİM SIKLIĞI 1 (EĞİTİM ÖNCESİ)

Besinler	Hiç	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde bir kez	Ayda bir kez
Süt, yoğurt							
Peynir							
Kırmızı et							
Tavuk, hindi eti							
Balık eti							
Yumurta							
Kuru baklagiller							
Ceviz, badem, fındık vb.							
Taze sebzeler							
Taze meyveler							
Ekmek							
Pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar							
Zeytinyağı							
Diğer sıvı yağlar							
Katı yağlar							
Şeker							
Bal, pekmez, reçel vb.							
Tatlılar							
Gazlı içecekler							
Atıştırmalıklar (tatlı, tuzlu)							
Diğer							

VI. BÖLÜM: ÇOCUKLARIN BESİN TÜKETİM SIKLIĞI 2 (EĞİTİM SONRASI)

Besinler	Hiç	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde bir kez	Ayda bir kez
Süt, yoğurt							
Peynir							
Kırmızı et							
Tavuk, hindi eti							
Balık eti							
Yumurta							
Kuru baklagiller							
Ceviz, badem, fındık vb.							
Taze sebzeler							
Taze meyveler							
Ekmek							
Pirinç, bulgur, makarna gibi							



tahıllar							
Zeytinyağı							
Diğer sıvı yağlar							
Katı yağlar							
Şeker							
Bal, pekmez, reçel vb.							
Tatlılar							
Gazlı içecekler							
Atıştırmalıklar (tatlı, tuzlu)							
Diğer							



VII. BÖLÜM: ÇOCUKLAR İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

DEĞERLİ ÖĞRENCİ:

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğinde sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almaya neden olan oyunları içerir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur ve bu bir test değildir.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretleyiniz).					
	Hiç yapm adım	1-2 ker e	3- 4 ke re	5-6 ker e	7 kere ve üzeri
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra (Scooter) binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					



2. Son bir hafta içinde beden eğitimi dersine katılma düzeyiniz nedir?	İşaretle- yin
Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılamadım	
Beden eğitimi dersine çok az katıldım	
Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım	
Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım	
Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım	
3.Son bir hafta içinde teneffüslerde en fazla yaptığın aktivite nedir?	
Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım	
Ayakta durdum, bahçede dolaştım	
Çok az koştum, çok az oynadım	
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım	
Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım	
4. Son bir hafta içinde öğle yemeği saatinde yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?	
Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım	
Ayakta durdum, bahçede dolaştım	
Çok az koştum, çok az oynadım	
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım	
Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım	
5. Son bir haftada okuldan çıktıktan sonra fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?	
Geçen hafta hiç yapmadım	
Geçen hafta bir-iki kere yaptım	
Geçen hafta üç kere yaptım	
Geçen hafta dört kere yaptım	
Geçen hafta beş kere yaptım	
6. Son yedi günde (Geçen hafta) akşam saatlerinde spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?	
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım	
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir kere yaptım	
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri iki veya üç kere yaptım	
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri dört veya beş kere yaptım	
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri altı veya daha fazla yaptım	
7. Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?	
Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım	
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir iki kere yaptım	
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri üç veya dört kere yaptım	
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri beş veya altı kere yaptım	
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri yedi ve daha fazla yaptım	
8. Son yedi günde boş zamanlarınızda yaptığın fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?	
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite hiç yapmadım	
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite bir kere yaptım	
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite iki veya üç kere yaptım	
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite dört veya beş kere yaptım	
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite altı veya daha fazla yaptım	



9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen (arasıra)	Çoğunlukla	Her zaman
Pazartesi.....1					
Salı.....2					
Çarşamba.....3					
Perşembe.....4					
Cuma.....5					
Cumartesi....6					
Pazar.....7					
10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?					
Hayır					
Evet					
10A. Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi? (Tek seçenek işaretleyiniz)					
Hastaydım					
Ailem istemedi					
Kıyafetim uygun değildi					
Kıyafetimi unuttum					
Hava koşulları uygun değildi (soğuk, yağmur vb.)					
Seyahatteydim					
Diğer					



BESLENME EĞİTİMİ PROGRAMI UYGULAMASI

1. Aşama: Antropometrik Ölçümlerin Alınması:

Tüm çocukların obezite durumlarının değerlendirilmesi için beslenme eğitimi öncesi ve sonrası olmak üzere çocukların kilo, boy, BKİ, üst orta kol çevresi, bel çevresi, kalça çevresi, boyun çevresi, bel/boy oranı gibi antropometrik ölçümleri alınacaktır. "Antropometrik ölçüm formu" na elde edilen ölçüm bilgileri not edilecektir.

2. Aşama: Anket uygulama:

Çocukların beslenme konusunda bilgi düzeylerini test edebilmek için "Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Formu", fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için "Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği" çocukların besin tercihleri ve kişisel bazı özellikleri ile sağlık durumları hakkında veri toplamak için de anket uygulanacaktır. Ayrıca çocuklardan KIDMED, 24 saatlik besin tüketim kaydı ve besin tüketim sıklığı için de formlar doldurulacaktır. Ebeveynler ve çocuklar hakkında bazı veriler ebeveynler tarafından doldurulacak anket ile elde edilecektir.

3. Aşama: Beslenme eğitim programının uygulanması

Tablo 3. Uygulanacak Eğitim Programının Konuları

1. Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Besin grupları ve sağlıklı/sağlıksız besinlerin tanıtımı	Tarih:
Eğitimin ilk haftası çocuklara besin grupları ve sağlıklı/sağlıksız besinler renkli sunumlar yardımı ile anlatılacaktır. Sunum 30-40 dakika olarak planlanmıştır.	
2. Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Yeterli ve dengeli beslenme, yaş gruplarına uygun günlük tüketilmesi gereken besinler	Tarih:
Eğitimin ikinci haftasında yeterli beslenme nedir, dengeli beslenme nedir, yeterli ve dengeli beslenme nasıl olmalıdır ve vücudumuza yararları nelerdir, yaş gruplarına göre günlük tüketilmesi gereken besinler ve miktarları renkli ve anlaşılır sunumlar ile anlatılacaktır. Sunum 30-40 dakika olarak planlanmıştır.	
3. Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Oyun zamanı; 1. ve 2. Haftanın konularını daha iyi pekiştirmek için anlatılan konulara uygun oyunlar oynanacaktır.	Tarih:
1. Ben Hangi Besinim	2.Sağlıklı Öğün Tabağı Oluşturma
Ben hangi besinim adlı oyunda çocuklar iki gruba ayrılacaktır. Her gruptan bir çocuk seçilecektir ve bu çocuk torbada yazılan besin kartlarından birini seçecektir. Grubundaki arkadaşları çocuğun hangi besini seçtiğini tahmin etmek için çeşitli sorular soracak, çocuk da sorulara yanıt verecektir. Sorulan sorular arasında kahvaltıda mı yenen bir şey, sağlıklı mı, sağlığımıza ne yönde	Sağlıklı öğün tabağında ise dört bölmeye ayrılmış yuvarlak bir kartona çocuklardan sağlıklı bir akşam yemeği ve kahvaltı hazırlamaları istenecek. 2 gruba ayrılan çocuklardan, önlerinde bulunan besin kartlarından istenen öğüne uygun sağlıklı besinleri seçerek uygun besin grubuna kartı yerleştirmesi istenecek. Birinci bölmede tahıl grubu; ikinci bölmede et, süt gibi protein



**VIII.BÖLÜM: BESLENME DURUMU İLE İLGİLİ BAZI ÖLÇÜMLER 1
(EĞİTİM ÖNCESİ)**

DİKKAT: BU BÖLÜM ARAŞTIRMACI TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!

ÖLÇÜMLER	BESLENME EĞİTİMİ ÖNCESİ DEĞERLER
Doğumda vücut ağırlığı (g) Bilmiyor/Hatırlamıyor	
Vücut ağırlığı (kg)	
Boy uzunluğu (cm)	
Bel çevresi (cm)	
Bel çevresi/Boy uzunluğu	
Kalça çevresi (cm)	
Boyun çevresi (cm)	
Üst orta kol çevresi(cm)	

**VIII.BÖLÜM: BESLENME DURUMU İLE İLGİLİ BAZI ÖLÇÜMLER 2
(EĞİTİM SONRASI)**

DİKKAT: BU BÖLÜM ARAŞTIRMACI TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!

ÖLÇÜMLER	BESLENME EĞİTİMİ SONRASI DEĞERLER
Doğumda vücut ağırlığı (g) Bilmiyor/Hatırlamıyor	
Vücut ağırlığı (kg)	
Boy uzunluğu (cm)	
Bel çevresi (cm)	
Bel çevresi/Boy uzunluğu	
Kalça çevresi (cm)	
Boyun çevresi (cm)	
Üst orta kol çevresi(cm)	



yararı veya zararı var, protein grubunda mı şeklinde sorular olacaktır. Verilen süre içinde besin doğru tahmin edilirse o grup puan kazanacaktır. Aynı oyun diğer gruba da yapılacaktır ve oyun sonunda en çok doğru besini tahmin eden grup oyunun kazananı olacaktır.	grubu; üçüncü bölmede meyve ve dördüncü bölmede sebze grubu yer alacaktır. En güzel öğün tabağını oluşturan grup oyunun kazananı olacaktır.
4.Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Sağlıklı besin seçimi ve besin tercihlerinde dikkat edilmesi gerekenler	Tarih:
Eğitimin dördüncü haftasında çocuklara sağlıklı besin seçimi nasıl olmalı, hangi besinlerden uzak durulmalı ve besin tercih ederken dikkat edilmesi gereken noktalar renkli ve anlaşılır sunumlar ile anlatılacaktır. Sunum 30-40 dakika planlanmıştır.	
5.Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Beslenme ve fiziksel aktivitenin obeziteye etkileri	Tarih:
Eğitimin beşinci haftasında çocuklara obezite nedir, sağlığa zararları nelerdir, beslenmenin obeziteye etkisi, fiziksel aktivitenin obeziteye etkisi renkli ve anlaşılır sunumlar şeklinde anlatılacaktır. Sunum 30-40 dakika olarak planlanmıştır.	
6.Hafta Uygulanacak Eğitim Programı	
Konu: Oyun zamanı; 3. Ve 4. Haftanın konularını pekiştirmek için kutu oyunu oynanacaktır.	Tarih:
1.Besinlerle Kutu Oyunu	2.Fiziksel Aktivite ile Kutu Oyunu
Çocuklar 2 gruba ayrılacaktır ve her gruptan birer öğrenci karşılıklı yarıştıracaktır. Her çocuğun önünde sağlıklı besinleri temsil eden yeşil kutu ve sağlıklı besinleri temsil eden kırmızı kutu olmak üzere iki kutu yer alacak. Çocuklardan, üzerlerinde çeşitli besinlerin yer aldığı topları aynı anda çekerek sağlıklı bir besin ise yeşil kutuya; sağlıklı bir besin ise kırmızı kutuya atması istenecek. Yarış sırasında iki öğrenciyi de kontrol etmesi için diyetisyen ve öğretmen çocukların karşılarında yer alacak. Yarışma sonunda besinleri sağlıklı ve sağlıklı olarak en doğru sınıflandıran grup oyunu kazanacak. Böylece doğru besin tercihleri ve doğru fiziksel aktiviteler ile obezitenin azaltılabileceği aksi durumda artış olacağı bu oyun ile vurgulanacaktır	Besinlerle kutu oyununda olduğu gibi çocuklar 2 gruba ayrılacaktır. Fakat bu oyunda sağlıklı ve sağlıklı besinlerin ayrımı değil kilo almamıza sebep olan aktiviteler ve sağlıklı kalmamızı sağlayan aktiviteler kutular ile sınıflandırılacaktır. Oyun sonunda en doğru sınıflandırmayı yapan oyunun kazananı olacaktır.



Ek-1

Sorumlu araştırmacının özgeçmişi**ADI SOYADI:** DR. ÖĞR. ÜYESİ AYŐE ÜNLÜ**e.mail:** ayseunluyum@hotmail.com**Tel:** 0537 586 10 79**Unvanı:** Doktor Öğretim Üyesi

1. Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Ayőe ÜNLÜ
e-mail: ayseunluyum@hotmail.com
Tel: 05375861079

2. Doğum Tarihi: 10.07.1952**3. Unvanı:** Doktor Öğretim Üyesi**4. Öğrenim Durumu**

Eğitim	Okul	Yıl
Orta öğrenim ve Lise	Ulus Kız Ortaokulu- Anafartalar Kız Lisesi	1963- 1969

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Hacettepe Üniversitesi	1975
Y.Lisans	Aile Sağlığı	Hacettepe Üniversitesi	1984
Doktora	Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Beslenme ve Gıda Bilimleri	Hacettepe Üniversitesi	1993

5. Akademik Unvanlar

Unvan	Alan	Üniversite	Yıl
Yrd. Doç.	SBF Beslenme ve Diyetetik	SANKO Üniversitesi	2014-2016
Yrd. Doç	SBF Beslenme ve Diyetetik	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2016-2018
Dr. Öğretim Üyesi	SBF Beslenme ve Diyetetik	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2019



Ek-2

Diğer araştırmacıların özgeçmişi

ADI SOYADI: EDA NURAL EMİRBAŞ

e.mail: eda_nural@hotmail.com

Tel: 05375420445

Unvanı: Diyetisyen

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm\Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Marmara Üniversitesi	2021
Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2022-Halen



ARAŞTIRMANIN ADI

Okul Çağı Çocuklarının Besin Tercihlerinde Beslenme Eğitim Programının Etkinliği ve Obezite Durumunun Değerlendirilmesi

Tarih:.....

Sayın Veli,

Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından sizlerin ve çocuklarınızın beslenme tutum ve davranışlarının geliştirilmesi amacıyla uygulanacak ve toplanan bilgiler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır.

Lütfen hiçbir soruyu cevaplamadan bir sonraki soruya geçmeyiniz.

Anket No:				Tarih: / /202...
A. Çocuk ve Aile ile İlgili Genel Bilgiler				
1. Çocuğun Yaş (yıl):			
2. Çocuğun Cinsiyeti:	1. Erkek		2. Kız	
3. Ailede çocuk sayısı:			
4. Ailenin kaçınıcı çocuğu :	1.	2.	3.	4. Diğer (....)
5. Anne ve babanın eğitim durumu	Anne		Baba	
	1. Okuryazar değil		1.Okuryazar değil	
	2. Okuryazar		2.Okuryazar	
	3. İlkokul		3.İlkokul	
	4. Ortaokul (ilk öğretim)		4.Ortaokul (ilk öğretim)	
	5. Lise		5.Lise	
	6. Üniversite/Yüksekokul		6.Üniversite/Yüksekokul	
	7. Mezuniyet sonrası		7.Mezuniyet sonrası	
7. Anne ve babanın mesleği	Anne		Baba	
	1. Ev kadını		1.Memur	
	2. Memur		2.İşçi	
	3. İşçi		3.Serbest meslek	
	4. Serbest meslek		4.Emekli	
	5. Emekli		5.İşsiz	
	6. Diğer		6.Diğer	
8. Anne ve babanın yaşı (yıl)	Anne (yıl):		Baba (yıl):	
9. Anne sütü aldı mı?	1. Hayır 2. Evet		Evet ise; Tek başına anne sütünü ne süre aldı (ay):..... Toplamda kaç ay anne sütü emdi (ay):.....	

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



		Tamamlayıcı besinlere hangi ayda başladı (ay):.....
B. Çocuğun Beslenme Alışkanlıkları		
1.Günde kaç öğün yemek yiyor?	Ana öğün:	Ara öğün:.....
2.Ana öğün (kahvaltı, öğle, akşam) atlar mı?	1. Hayır	2. Evet, atlıyor Hangi öğünü atlıyor? a. Kahvaltı b. Öğle c. Akşam
3.Ana öğün atlama nedeni?	Kahvaltı	Öğle
a. Zaman yetersizliği		Akşam
b. Canı istemiyor, iştahsız		
c. Geç kalkıyor		
d. Alışkanlığı yok		
e. Aile de yemiyor		
f. Atırdığı için		
g. Ekonomik nedenler		
h. Zayıflama istiyor		
i. Diğer		
4. Ana öğünlerini (Kahvaltı, Öğle, Akşam) yemeklerinizi genellikle nerede ve kiminle birlikte yer? (işaretleyiniz)		
	Sabah	Öğle
		Akşam
Yemeklerinizi nerede yersiniz?		
a. Evde		
b. Vakıfta		
c. Diğer (yazınız).....		
Kiminle birlikte yersiniz?		
a. Ailemlle birlikte		
b. Arkadaş/arkadaşlarla birlikte		
c. Yalnız yerim		
5.Besin desteği (vitamin, mineral gibi) kullanıyor mu?	1. Hayır	2. Evet
Yanıt Evet ise; Hangi desteğini kullanıyor?	1. Multivitamin/mineral 2. Demir 3. Çinko 4. Kalsiyum 5. D vitamini	6. Omega-3 7. Balık yağı 8. Bitkisel destek..... 9. Diğer (yazınız):
Probiyotik desteği kullanıyor mu?	1. Hayır	2. Evet
		Evet ise; Ürün adı (yazınız):.....
Kim önerdi?	1. Doktor	2. Diyetisyen
		3. Aile
6.Günde kaç kere tuvalete çıkar?	



C. Anne ve Babanın Beslenme Alışkanlıkları	
1.	Genellikle günde kaç öğün yemek yiyorsunuz? a) Ana öğün (kez): b) Ara öğün (kez):.....
2.	Genellikle ana (sabah, öğle, akşam) öğünü atlar mısınız? a) Hayır b) Evet Yanıtınız "Evet" ise; Nedeni nedir? a) Uyku düzensizliği b) Zayıflamak, ağırlık kontrolü c) Alışkanlığı yok d) Hazırlayan yok e) Canı istemiyor, iştahsız f) Zaman yetersizliği g) Diğer (yazınız):
3.	Genelde iştah durumunuz nasıl? a) İyi, normal b) Fena değil c) Kötü
D. Bireye İlişkin Genel Bilgiler	
1.	Çocuğunuzun hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorunu var mı? a)Hayır, yok b) Evet, var
	Yanıtınız Evet ise;
	a) Şişmanlık b) Kalp-damar c) Diyabet d) Hipertansiyon e) Ülser-gastrit f) Böbrek g) Karaciğer, safra h) Depresyon i) Kansızlık j) Hipotiroidi k) Diğer:
2.	Çocuğunuzun hastalığı ile ilgili bir diyet uyguluyor musunuz? (doktor, diyetisyen tarafından önerilen) a) Hayır b) Evet
	Yanıtınız Evet ise; diyetin türü
	a) Zayıflama b) Düşük yağ, düşük kolesterolü c) Düşük yağ, düşük kolesterol ve tuzsuz d) Diyabetik (şeker has.) diyet e) Diğer (yazınız):
3.	Çocuğunuza kendi kararınız/ isteğiniz ile özel bir diyet/beslenme şekli uyguluyor musunuz? a) Hayır, uygulamıyorum b) Evet, uyguluyorum
	Yanıt Evet ise;
	a) Ketojenik diyet b) Lakto vejetaryen Süt ve ürünleri tüketiyorum, et ve yumurta tüketmiyorum. c) Ovo vejetaryen Yumurta tüketiyorum, et ile süt ve ürünlerini tüketmiyorum. d) Lakto-ovo vejetaryen Süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyorum, et tüketmiyorum. e) Pessetariyan Balık tüketiyorum, hiçbir diğer et türünü tüketmiyorum. f) Vegan Hayvansal kaynaklı hiçbir besini tüketmiyorum (et, süt, yumurta, bal dahil). g) Yarı/kısmi vejetaryen Tavuk veya balık tüketiyorum, kırmızı et tüketmiyorum. h) Makrobiyotik diyet Tüketilenler: İşlenmemiş vegan diyeti, tam tahıllar, kahverengi pirinç, az meyve, bol sebze, kurubaklagiller (kurufasulye, mercimek), bazen balık Tüketilmeyenler: Et, süt ve ürünleri, şeker ve rafine yağlar Diğer (belirtiniz):
4.	Çocuğunuz reçeteli bir ilaç kullanıyor mu? a) Hayır b) Evet Yanıtınız Evet ise; hangi ilaçları kullanıyorsunuz? a) Hayır b) Evet, adını yazınız

DİKKAT: BU BÖLÜM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR!!

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



I. BÖLÜM

1-Yeterli beslenme nedir?	1. Karın doyurmaktır. 2. Enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda almaktır. 3. Canının çektiği şeyleri yemektir.	
2- Dengeli beslenme nedir?	1. Et ve süt grubu besinlerden çok fazla yemektir. 2. Meyve sebze grubu besinlerden çok fazla yemektir. 3. Her besin grubundan yeterli miktarda yemektir.	
3-Yeterli ve dengeli beslenirsek aşağıdakilerden hangisi olur?	1. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza göre fazla olur 2. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza göre az olur 3. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğumuz yaşımıza uygun olur	
4- Yeterli ve dengeli beslenmeyen kişilerde aşağıdakilerden hangisi görülür?	1. Kuvvetli kaslar 2. Ciltte yara ve pürüzler 3. Canlı, güzel saçlar	
5-Sizin yaşınızdaki çocuklar düzenli spor yaptığında ne olur?	1. Kemik ve kasları kuvvetli olur. 2. Çok yorulurlar, mutsuz olurlar. 3. Çok hareket ettikleri için büyüyemezler.	
6-Aşağıda bazı besin grupları ve besinler yazılmıştır. Hangi besinin hangi besin grubu ile eşleştiğini işaretleyiniz	Besin Grubu	Besin
	1.Ekmek ve tahıl grubu 2.Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu 3.Meyve ve Sebze Grubu 4.Süt Grubu	a. Tavuk b. Pirinç c. Peynir d. Ispanak
7-Aşağıda verilen sağlık durumu ile hangi besinin eşleştiğini işaretleyiniz.	Sağlık Durumu	Besin
	1.Sağlıklı Gözler 2.İyi Gören Gözler 3.Çürük Dişler	a. Şeker b. Havuç c. Süt
8-Aşağıda verilen besin öğesi ile hangi besinlerin eşleştiğini işaretleyiniz.	Besin	Besin Öğesi
	1. Süt/peynir 2. Sebze ve meyveler 3. Et/yumurta	a. Demir b. Kalsiyum c. C vitamini
9- Öğünlerle ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?	1. Akşam yemeği ana öğündür. 2. Ana öğünler atlanmamalıdır. 3. Öğle yemeği ara öğündür.	
10-Her gün düzenli olarak kahvaltı yaparsak ne olur?	1. Hastalıklara karşı direncimiz artar. 2. Okula geç kalırız. 3. Şişmanlarız.	
11-Kola, fanta gibi asitli içecekleri her gün içersek ne olur?	1. Boyumuz uzun olur. 2. Kemiklerimiz gelişmez	



	3. Gözlerimiz daha iyi görür
12- Her gün cips, patates kızartması, hamburger gibi yiyeceklerden yersek ne olur?	1. Şişmanlarız 2. Dişlerimiz sağlıklı olur 3. Kemiklerimiz kuvvetli olur
13- Aşağıdakilerden hangisi güvenli besin yememiz için gereklidir?	1. Meyve ve sebzeleri yıkamadan yemek. 2. Açıkta satılan yiyecekleri almak. 3. Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamak.

II. BÖLÜM: Besin Tercihlerine Yönelik Sorular

DİKKAT: BU BÖLÜM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN DOLDURULACAKTIR !!

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



	EVET	BAZEN	HAYIR
1- Kahvaltıda simit, poğaçaya tarzı yiyecekleri tercih ederim.			
2-Kantinde bulunan yiyecek ve içecekleri istediğimden değil başka seçeneğim olmadığından alıyorum.			
3- Arkadaşlarımla kantinden ne alacağımıza birlikte karar veririz			
4- Yiyecek bir şeyler satın alırken ambalaj rengine, kutusuna, üzerindeki resimlere dikkat ederim.			
5- Satın alacağım yiyecek veya içeceğin üzerinde sevdiğim bir karakterin resmi varsa diğer yiyecek içeceklere göre onu tercih ederim.			
6- Ailemin bana verdiği harçlıkla kantinden istediğim her şeyi alabiliyorum.			
7- Ailem alışverişe gittiğinde evimiz için abur cubur satın alır.			
8- Televizyon/tabletten izlerken karşıma çıkan yiyecek ve içecek reklamları ilgimi çekiyor.			
9- Televizyon/tabletten bir şeyler izlerken			

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



yanında bir şeyleri yemeyi veya içmeyi severim.			
10- Her gün 3-4 porsiyon meyve tüketirim.			
11- Cips/bisküvi/çikolata gibi paketli ürünleri haftada en az 3 gün tüketirim.			
12- Kola/fanta gibi asitli içecekleri haftada en az 3 gün tüketirim.			
13- Dışarıdan yiyeceğim hamburger, tost, dürüm gibi yiyecekleri ev yemeklerine tercih ederim			
14- Sebze, kurubaklagil, balık gibi yemekleri ailemin zorlaması olmadan yerim.			
15- Kantinden en sık tükettiğiniz yiyeceğin karşısındaki kutuyu işaretleyiniz.	1. Karışık tost		
	2. Gevrek		
	3. Kraker		
	4. Çikolata		
	5. Poğaça		
16- Kantinden en sık tükettiğiniz içeceğin karşısındaki kutuyu işaretleyiniz	1. Su		
	2. Ayran		
	3. Meyve suyu		
	4. Sade süt		
	5. asitli içecekler		

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



17- Televizyon/Bilgisayar başında hangi yiyecekleri tüketirsiniz?	1. Hiçbir şey
	2. Kraker/çerez
	3. Bisküvi/kek
	4. Cips/patates
	5. Çikolata/şeker

III. BÖLÜM: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)

Beslenme Eğitimi Öncesi

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



Aşağıdaki her ifade için; sizin için uygunsa 'EVET', uygun değilse 'HAYIR' kutusunu (X) işaretleyiniz

	Evete	Hayır
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?		
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?		
Düzenli olarak günde bir kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Günde birden fazla taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?		
Haftada bir kereden fazla fast-food restoranlara gider misiniz?		
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz?		
Makarna ve pilavı hemen hemen her gün (haftada 5 veya daha fazla) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (<i>corn-fleks vb</i>) ya da tahıl ürünleri (<i>ekmek</i>) tüketir misiniz?		
Düzenli olarak (<i>haftada en az 2-3 kez</i>) kuruyemiş tüketir misiniz?		
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?		
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?		
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (<i>süt, yoğurt vb</i>) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda hazır fırın ürünleri (<i>poğaç vb</i>) veya pasta yer misiniz?		
Günde 2 kez süt/yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz?		
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?		

Beslenme Eğitimi Sonrası

Aşağıdaki her ifade için; sizin için uygunsa 'EVET', uygun değilse 'HAYIR' kutusunu (X) işaretleyiniz.

	Evete	Hayır
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?		
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?		
Düzenli olarak günde bir kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Günde birden fazla taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?		
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?		
Haftada bir kereden fazla fast-food restoranlara gider misiniz?		
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz?		
Makarna ve pilavı hemen hemen her gün (haftada 5 veya daha fazla) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (<i>corn-fleks vb</i>) ya da tahıl ürünleri (<i>ekmek</i>) tüketir misiniz?		
Düzenli olarak (<i>haftada en az 2-3 kez</i>) kuruyemiş tüketir misiniz?		
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?		
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?		
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (<i>süt, yoğurt vb</i>) tüketir misiniz?		
Kahvaltıda hazır fırın ürünleri (<i>poğaç vb</i>) veya pasta yer misiniz?		
Günde 2 kez süt/yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz?		
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?		

IV. BÖLÜM: 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı Beslenme Eğitimi Öncesi

24 SAATLİK BESİN TÜKETİMİ

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020

Gün:.....



Öğünler	Besin ve Yemek Adı	Yemeğin Besin İçeriği	Ev ölçüsü	Miktar (g)
Kahvaltı				
Kuşluk				
Öğle				
İkindi				
Akşam				
Gece				

Beslenme Eğitimi Sonrası

24 SAATLİK BESİN TÜKETİMİ

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020

Gün:.....



Öğünler	Besin ve Yemek Adı	Yemeğin Besin İçeriği	Ev ölçüsü	Miktar (g)
Kahvaltı				
Kuşluk				
Öğle				
İkindi				
Akşam				
Gece				

V. BÖLÜM: Çocukların Besin Tüketim Sıklığı

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



Beslenme Eğitimi Öncesi

Besinler	Hiç	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde bir kez	Ayda bir kez
Süt, yoğurt							
Peynir							
Kırmızı et							
Tavuk, hindi eti							
Balık eti							
Yumurta							
Kuru baklagiller							
Ceviz, badem, fındık vb.							
Taze sebzeler							
Taze meyveler							
Ekmek							
Pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar							
Zeytinyağı							
Diğer sıvı yağlar							
Katı yağlar							
Şeker							
Bal, pekmez, reçel vb.							
Tatlılar							
Gazlı içecekler							
Atıştırmalıklar (tatlı, tuzlu)							
Diğer							

Beslenme Eğitimi Sonrası

Besinler	Hiç	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde bir kez	Ayda bir kez
Süt, yoğurt							
Peynir							
Kırmızı et							
Tavuk, hindi eti							
Balık eti							
Yumurta							
Kuru baklagiller							
Ceviz, badem, fındık vb.							
Taze sebzeler							
Taze meyveler							
Ekmek							

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



Pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar							
Zeytinyağı							
Diğer sıvı yağlar							
Katı yağlar							
Şeker							
Bal, pekmez, reçel vb.							
Tatlılar							
Gazlı içecekler							
Atıştırmalıklar (tatlı, tuzlu)							
Diğer							

VI. BÖLÜM: Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



DEĞERLİ ÖĞRENCİ:

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu.kendini terli veya yorgun hissettiğinde sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almana neden olan oyunları içerir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur ve bu bir test değildir.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretleyiniz).					
	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere ve üzeri
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutira (Scooter) binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Son bir hafta içinde beden eğitimi dersine katılma düzeyiniz nedir?

İşaretleyim

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



hangi ifade seni en iyi açıklıyor?					
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite hiç yapmadım					
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite bir kere yaptım					
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite iki veya üç kere yaptım					
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite dört veya beş kere yaptım					
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite altı veya daha fazla yaptım					
9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen (arasıra)	Çoğunlukla	Her zaman
Pazartesi.....1					
Salı.....2					
Çarşamba.....3					
Perşembe.....4					
Cuma.....5					
Cumartesi....6					
Pazar.....7					
10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?					
Hayır					
Evet					
10A. Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi? (Tek seçenek işaretleyiniz)					
Hastaydım					
Ailem istemedi					
Kıyafetim uygun değildi					
Kıyafetimi unuttum					
Hava koşulları uygun değildi (soğuk, yağmur vb.)					
Seyahatteydim					
Diğer					

VII. VÖLÜM: Antropometrik Ölçüm Formu

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



BESLENME DURUMU İLE İLGİLİ BAZI ÖLÇÜMLER**Dikkat: Bu Bölüm Araştırmacı Tarafından Doldurulacaktır !!****Beslenme Eğitimi Öncesi**

ÖLÇÜMLER	BESLENME DEĞERLER	EĞİTİMİ ÖNCESİ
Doğumda vücut ağırlığı (g) Bilmiyor/Hatırlamıyor		
Vücut ağırlığı (kg)		
Boy uzunluğu (cm)		
Bel çevresi (cm)		
Bel çevresi/Boy uzunluğu		
Kalça çevresi (cm)		
Boyun çevresi (cm)		
Üst orta kol çevresi(cm)		

Beslenme Eğitimi Sonrası

ÖLÇÜMLER	BESLENME DEĞERLER	EĞİTİMİ SONRASI
Doğumda vücut ağırlığı (g) Bilmiyor/Hatırlamıyor		
Vücut ağırlığı (kg)		
Boy uzunluğu (cm)		
Bel çevresi (cm)		
Bel çevresi/Boy uzunluğu		
Kalça çevresi (cm)		
Boyun çevresi (cm)		
Üst orta kol çevresi(cm)		

ÖRNEK: 24-SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYIT FORMUNUN DOLDURULMASI

- İlk gün sabah uyandıktan sonra başlamak üzere son gün akşam yatıncaya kadar geçen 24 saatlik süre içinde yediğiniz, içtiğiniz, her şey (su dahil) öğünlere ayrılmış bölümlere yazılacaktır.
- Formu doldururken yemeklerin adını lütfen açık olarak yazınız. Örneğin; kıymalı ıspanak yemeği, zeytinyağlı biber dolma, kıymalı yufka böreği vb. gibi.
- Yazılan besin ya da yemeklerin karşısına ya ölçü olarak, ya da biliniyorsa gram olarak miktar belirtiniz.
- Ölçü belirtirken; ince dilim, kalın dilim, su bardağı, çay bardağı, yemek kaşığı, çay kaşığı, tatlı kaşığı, orta boy, küçük boy, kibrit kutusu, 1 köfte büyüklüğünde et vb. gibi.. besinlerin miktarlarını yazınız. İçeceklere eklenen şeker miktarlarını da belirtiniz.
- Örnek:

Sabah: 1 çay bardağı çay (2 tatlı kaşığı şeker):200 mL

3 ince dilim beyaz ekmek:75 g

2 kibrit kutusu beyaz peynir: 60 g

7 adet siyah zeytin

Öğle: Dönerli sandviç (3 ince dilim ekmek büyüklüğünde ekmek, 2 köfte büyüklüğünde et)

Döküman no: F.FR.68 Yayın Tarihi: 04.02.2019 Rev no/Tarih: 01/29.09.2020



1 küçük boy domates, 1 su bardağı yoğurt

İkinci: 1 kutu kolalı içecek, 4 adet Eti burçak bisküvi

Akşam: 1 kase domates çorba (kaşarlı, ay çiçek yağı ile yapılmış)

½ tabak ya da 3 yemek kaşığı makarna (salçalı, kıyma soslu, margarin ile yapılmış)

6 yemek kaşığı zeytinyağlı taze fasulye yemeği

1 kase salata (1 adet domates, 3 yaprak marul, 1 adet yeşil biber, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)

3 ince dilim kepek ekmeği vb.

