



İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü

**“İstanbul’da Çocuk,Ergen ve Ev Kadınlarında Beslenme Davranışları
Araştırması”**

Sonuç Raporu

İstanbul Kalkınma Ajansı tarafından finanse edilen
İSTKA/2012/DFD/131 referans numaralı Doğrudan Faaliyet Desteği kapsamında
yürütölmektedir.

Bu doküman İstanbul Kalkınma Ajansı'nın desteklediği
İstanbul'da Çocuk,Ergen ve Ev Kadınlarında Beslenme Davranışları Araştırması
Projesi kapsamında hazırlanmıştır.



İçerik ile ilgili tek sorumluluk İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü'ne ait olup İSTKA ve Kalkınma Bakanlığı'nın görüşlerini yansıtmamaktadır.

İstanbul Kalkınma Ajansı tarafından desteklenen ve İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından “İstanbul’da Çocuk Ergen ve Kadınlarda Beslenme Davranışları Araştırması” isimli kalitatif bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma Nisan/Mayıs 2013 dönemini kapsamakta ve toplam 18 odak grup görüşmesi ile elde edilen veriler içermektedir.

Araştırmada aşağıda isim ve görevleri yazılan kişiler rol almıştır:

Araştırma Yöneticisi ve Danışmanı: Prof. Dr. Haydar SUR – İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Araştırma Koordinatörü: Doç.Dr.Mustafa TAŞDEMİR - İstanbul Halk Sağlığı Müdürü

Araştırma Koordinatörü: Uzm.Dr.İbrahim TOPÇU – İstanbul Halk Sağlığı Müdür Yrd.

Proje Sorumlusu: Uz. Dr. Hatice İkışık – İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü Beslenme, Obezite ve Metabolik Hastalıklar Şube Müdürü

Moderatörler:

Prof. Dr. Mithat Kıyak – Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdürü

Yrd. Doç. Dr. Murat Çekin– Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Yrd. Doç. DR. Funda Şensoy - Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğretim Üyesi

Bil. Uz. Didem Söylemez Sur– Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Doktora Öğrencisi

Raportör:

Elif Tuncel

İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü Proje Ekibi:

Dyt. Özlem Çiçek

Psk. Gülnur Akış

Dyt. Büşra Aydın

Dyt. Esengül Özkan

Uz. Hem. Özlem Toraman

Katılımcılar ve Görüşme Süreleri

Odak grup görüşmelerine 8-10 arasında kişinin katılımı hedeflenmiş, 1 odak grupta 6; 6 odak grupta 7; 1 odak grupta 8; 4 odak grupta 9 ve 6 odak grupta 10 kişiden oluşan katılımcılarla görüşmeler

gerçekleştirilmiştir. Hedeflenen ortalama görüşme süresi 60 dakikadır ve en kısa süren görüşme 26 dakika; en uzun görüşme süresi 108 dakika olarak gerçekleşmiştir.

Grupların ve Alt Grupların Oluşturulması

Odak grup görüşmelerine alınacak katılımcıların sosyoekonomik durumlarına göre 2 ayrı katmanda ele alınması tasarlanmıştır.

1. Katman: 9-10 yaş grubu öğrenciler (çocuk grubu); 15-17 yaş grubu (ergenler) ve ev kadınları (yaşı 18'den büyük, evli ve çocuk sahibi ev kadınları) olmak üzere 3 gruptan oluşmaktadır.
2. Katman: Sosyoekonomik seviye düşük (Sultanbeyli – 1), orta (Maltepe-2) ve yüksek (Bakırköy-3) olmak üzere 3 gruptan oluşmaktadır.

Böylelikle, bu iki özelliklerin kombinasyonundan 9 alt grup oluşmuştur. Her alt-gruptan 2'şer odak grup görüşmesi olmak üzere toplam 18 odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

Odak Grup Görüşme Soru Formları

Araştırmada çocuk, ergen ve ev kadını grupları için 3 ayrı odak grup görüşme soruları hazırlanmış, bu sorular temelde aynı temel bilgiyi hedeflemekle birlikte gruplara uygun hale getirilmek üzere her grup için değişiklikler yapılmıştır. Görüşmelerde yarı yapılandırılmış format izlenmiş, soru formunda yer alan soruların tamamı görüşme seanslarında tartışılmış, ancak moderatör gerekli gördükçe araya girerek yeni tartışma konularını ortaya atabilmiştir.

Çalışma Öncesi Eğitimler ve Toplantılar

Araştırma Yürütücüsü ve Danışmanı ile araştırma sorumlusu ve görevlileri hazırlık aşamasında ve görüşmelerin yapılmakta olduğu dönemde 13 kez bir araya gelerek çalışmışlardır. Temel kavram ve temaların belirlenmesi, görüşmelerin ayrıntılı olarak tasarlanması ve moderatörler ile raportörlerin kişiler arası farklılık durumlarının en aza indirilerek araştırma biasının oluşmamasına özen gösterilmiştir. Görevlilere kalitatif araştırmalar ve özellikle odak grup görüşmeleri ile ilgili metodik bilgiler aktarılmıştır.

Odak grup görüşmelerinde kullanılan yapılandırılmış soru formatları aşağıdadır:

1.Soru Formu (Çocuklar için):

1. Sana göre yemek yeme nedir?

2. Sence sağlıklı yemek nedir?
3. Sen neler yersin? Neden?
4. Sence Şişman ve zayıf nedir? Tanımlar mısın?
5. Sence Şişman olmak zararlı mıdır?
6. Sence mutlaka yenilmesi gereken öğün hangisidir? Neden?
7. En çok ne zaman yemek yemeği istiyorsun?
8. Sizin evde en çok ne pişiyor? Neden?
9. Evinizde yemek seğer biri var mı? Neler yemiyor?

2.Soru Formu (Ergenler için):

1. Size göre "Beslenmek" ne anlama gelmektedir? (Sosyal, kültürel ve ritüel)
2. Siz, yeterli ve dengeli mi besleniyorsunuz?
3. Size göre, zayıflık ve fazla kilolu olmak ne anlama gelmektedir?
4. Size göre, en önemli öğün hangisidir?
5. Siz ne için besleniyorsunuz? (Doymak için, yaşamak için vb..)
6. Sıklıkla 'yemek yeme düşüncesi' ne zaman aklınıza gelir ve ne yemeği tercih edersiniz?
7. Geleneksel yemeklerimiz hakkında ne düşünöyorsunuz?
8. Sizce toplum kilosunu fazla olan insanlara nasıl bakıyor?

Ek sorular:

- 1)Size göre, obezite bir hastalık mıdır?
- 2)Size göre, insanlar neden dengesiz beslenir?

(sosyoekonomik durum, meslek, eğitim, reklamlar, rol modeller, ruhsal durum, zaman, yaşanan yer, kültürel özellikler, bilgisayar ve TV karşısında fazla vakit geçirmek vb.)

3.Soru Formu (Ev kadınları için):

1. Size göre “Beslenmek” ne anlama gelmektedir? (Sosyal, kültürel ve ritüel)
2. Siz, yeterli ve dengeli mi besleniyorsunuz?
3. Size göre, zayıflık ve fazla kilolu olmak ne anlama gelmektedir,
4. Size göre, en önemli öğün hangisidir?
5. Siz ne için besleniyorsunuz? (Doymak için, yaşamak için vb..)
6. Sıklıkla ‘yemek yeme düşüncesi’ ne zaman aklınıza gelir ve ne yemeği tercih edersiniz?
7. Geleneksel yemeklerimiz hakkında ne düşünüyorsunuz?
8. Sizce toplum kilosunu fazla olan insanlara nasıl bakıyor?

Ek sorular:

1)Size göre, obezite bir hastalık mıdır?

2)Size göre, insanlar neden dengesiz beslenir?

(sosyoekonomik durum, meslek, eğitim, reklamlar, rol modeller, ruhsal durum, zaman, yaşanan yer, kültürel özellik, bilgisayar ve TV karşısında fazla vakit geçirmek vb.)

Araştırmada tek sayfalık sosyodemografik bilgilere ilişkin bir form da hazırlanmış ve odak grup görüşmesi bittikten sonra katılımcılara teşekkür edilirken bu bilgileri de doldurması rica edilmiştir. Cinsiyet bilgisi not olarak raportör tarafından kaydedilmiştir. çocuk ve ergenlere anne- baba eğitim durumu ve mesleği, ev kadınlarına evlilik süresi ve kaç çocuğu olduğu, bütün katılımcılara boy ve kilo ile en uzun süre yaşadığı il sorulmuştur. Bütün katılımcılar en uzun süre yaşanan il olarak İstanbul cevabını vermiştir. Çocukların yaş ortalaması ve standart sapması $9,16 \pm 0,37$, en küçük ve en büyük

değerler 9 ve 10 yaş; ergenlerin yaş ortalaması ve standart sapması $15,64 \pm 0,58$, en küçük ve en büyük değerler 15 ve 17 yaş; ev kadınlarının yaş ortalaması ve standart sapması $42,11 \pm 9,55$ en küçük ve en büyük değerler 27 ve 63 yaşdır.

Odak Grup Görüşmelerine Ait Genel Tablolar

Yapılan odak grup görüşmelerinin nerede hangi gün-saat ve ortamda gerçekleştiği, gruba katılan çocukların sayısı ve sosyo ekonomik seviyeleri, görüşmenin süresi ve moderatörü ile ilgili bilgiler aşağıdaki tablolarda yer almaktadır (Bknz.Tablo 1-6).

1.odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk
Nerede gerçekleştirildi	Bakırköy
Hangi gün ve saat	18.04.2013/14:00
Nasıl bir ortamda	Hamdullah Suphi Tanrıöver İlkokulu
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	3
Görüşme süresi	1:01:55
Moderatör	Murat Çekin

2. odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk
Nerede gerçekleştirildi	Bakırköy
Hangi gün ve saat	19.04.2013/11:00
Nasıl bir ortamda	Yeşilköy Ahmet Hamdi Tanpınar İ.Ö.O
Kaç kişi katıldı	9
Sosyo-ekonomik seviyesi	3

Görüşme süresi	42:33:00
Moderatör	Didem Söylemez Sur

3. odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Bakırköy
Hangi gün ve saat	22.04.2013 /11:00
Nasıl bir ortamda	Yeşilköy 50. Yıl Lisesi
Kaç kişi katıldı	8
Sosyo-ekonomik seviyesi	3
Görüşme süresi	39:38:00
Moderatör	Mithat Kıyak

4. odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe
Hangi gün ve saat	24.04.2013/13:15
Nasıl bir ortamda	Hasan Şadoğlu Lisesi
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	1:17:58
Moderatör	Didem Söylemez Sur

5. odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Mecidiyeköy
Hangi gün ve saat	25.04.2013/ 13:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	3
Görüşme süresi	1:18:58
Moderatör	Didem Söylemez Sur

6.odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Mecidiyeköy
Hangi gün ve saat	25.04.2013/ 15:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy
Kaç kişi katıldı	9
Sosyo-ekonomik seviyesi	3
Görüşme süresi	1:11:35
Moderatör	Didem Söylemez Sur

7.odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe
Hangi gün ve saat	26.04.2013/11:00
Nasıl bir ortamda	Celal Avşar İ.Ö.O
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	1:03:19
Moderatör	Didem Söylemez Sur

8.odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe
Hangi gün ve saat	26.04.2013/13:00
Nasıl bir ortamda	Celal Avşar İ.Ö.O
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	0:58:41
Moderatör	Didem Söylemez Sur

9.odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk
Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	02.05.2013/13:00
Nasıl bir ortamda	Cumhuriyet İ.Ö.O
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	53:37:00
Moderatör	Didem Söylemez Sur

10.odak grup

Sorular	Grubu
	Çocuk

Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	02.05.2013/15:00
Nasıl bir ortamda	Cumhuriyet İ.Ö.O
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	38:20:00
Moderatör	Didem Söylemez Sur

11.odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	04.05.2013/12:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	38:20:00
Moderatör	Mithat Kıyak

12.odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe

Hangi gün ve saat	14.05.2013/10:00
Nasıl bir ortamda	Orhan Gazi Lisesi
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	0:36:35
Moderatör	Funda Şensoy

13.odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe
Hangi gün ve saat	15.05.2013/13:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy
Kaç kişi katıldı	7
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	1:13:44
Moderatör	Didem Söylemez Sur

14.odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Maltepe
Hangi gün ve saat	15.05.2013/15:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy

Kaç kişi katıldı	6
Sosyo-ekonomik seviyesi	2
Görüşme süresi	0:47:28
Moderatör	Didem Söylemez Sur

15.odak grup

Sorular	Grubu
	Ev Hanımı
Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	16.05.2013/13:00
Nasıl bir ortamda	Mecidiyeköy
Kaç kişi katıldı	9
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	0:50:16
Moderatör	Funda Şensoy

16.odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Bakırköy
Hangi gün ve saat	17.05.2013/11:00
Nasıl bir ortamda	Ataköy Lisesi
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	3
Görüşme süresi	0:38:29

Moderatör	Mithat Kıyak
-----------	--------------

17.odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	21.05.2013/11:00
Nasıl bir ortamda	Gediktaş İmam H.
Kaç kişi katıldı	10
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	28:00
Moderatör	Funda Şensoy

18.odak grup

Sorular	Grubu
	Ergen
Nerede gerçekleştirildi	Sultanbeyli
Hangi gün ve saat	21.05.2013/13:00
Nasıl bir ortamda	Gediktaş İmam H.
Kaç kişi katıldı	9
Sosyo-ekonomik seviyesi	1
Görüşme süresi	26:00
Moderatör	Funda Şensoy

Çocuk Grubuna Ait Sonuçlar
ODAK GRUP GÖRÜŞMESİNE KATILAN ÇOCUKLARIN
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Toplam katılımcı sayısı:50

Yaş ortalaması: 9,2

Cinsiyeti:19 erkek 31 kız

BMI: 18,36± 3,39

kızların boy ortalaması: 1,38, kilo ortalaması: 34,0

erkeklerin boy ortalaması:1,29, kilo ortalaması: 28,6

Öğrenim Durumu Tam/Yarı zamanlı: 17 çocuk ikili öğrenim; 33 çocuk tam zamanlı öğrenim görmektedir.

Kardeş Sayısı:

Kardeş Sayısı	n	%
Kardeşsiz	2	4,0
1 kardeş	10	20,0
2 kardeş	27	54,0
3 kardeş	7	14,0
4 kardeş	2	4,0
7 kardeş	1	2,0
Cevapsız	1	2,0
Toplam	50	100,0

Beslenme araştırmasına katılan 2 çocuğun hiç kardeşi yokken, 10 çocuğun 1 tane, 27 çocuğun 2 tane, 3 çocuğun 7 tane, 2 çocuğun 4 tane, 1 çocuğun da 7 tane kardeşi olduğu belirlenmiştir. 1 çocuk ise kardeş sayısını belirtmemiştir.

Anne Eğitim Durumu:

Anne Eğitim Durumu:	n	%
Okur-yazar değil	1	2,0
Okur-yazar	1	2,0
İlkokul	18	36,0
Ortaokul	4	8,0
Lise	13	26,0
Üniversite	12	24,0
Yüksek lisans	1	2,0
Toplam	50	100,0

Gruba katılan çocukların annelerinin eğitim durumları yukarıdaki gibidir. Grubun %36'sı ilkokul mezunudur.

Annenin Mesleği:37 ev hanımı, 2 diş hekimi, 2 bankacı, 1 emekli, 2 hemşire, 1 kabin amiri, 1 şehir bölge planlamacısı, 1 memur, 1 muhasebeci

Baba Eğitim Durumu:

Baba Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	14	28,0
Ortaokul	5	10,0
Lise	12	24,0
Üniversite	18	36,0
Yüksek lisans	1	2,0
Toplam	50	100,0

Gruba katılan çocukların babalarının eğitim durumları yukarıdaki gibidir. Grubun %36'sı üniversite, %28'i ilkokul, %24'ü lise mezunudur.

Babanın Mesleği: Boyacı, akademisyen, doktor(2), elektrik mühendisi (2), emekli, gazeteci, hurdacı, idareci, inşaat ustası, işçi, memur, kartonpiyer döşeme, komiser, kargo, matbaa sahibi, memur, mermer ustası, şöför, mobilyacı, muhasebeci (2), koordinatör, orman yüksek mühendisi,

sanatçı, satış müdürü, serbest meslek (11), tekstil mühendisi, tezgahdar, ticaret, turizm olarak ifade edilmiştir.

En Uzun Yaşadığı İl: İstanbul

En Uzun Yaşadığı İilde Geçen Yıl: 9,1

1.“BESLENMEK / YEMEK YEMEK” KAVRAMI

Beslenmek/yemek yemek kavramına düşük sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen gruplarda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Çocuklardan 2'si beslenmek/yemek yemek kavramını vitamin demek, 3'ü dengeli beslenmek, bir başka 3 çocuk sağlıklı olmak şeklinde tanımlarken 1 çocuk düzenli beslenmek, 1 başkası da karnını doyurmak olarak açıklamıştır.

3 çocuk yemek yeme kavramını sağlık beslenmektir diye tanımlarken, 1 çocuk düzgün beslenmektir şeklinde fikir beyan etmiştir.

Çocuklardan 1'i üç öğün yemektir diye tanımlarken herşeyden çok çok yemek , sebze yemek, meyve yemek diye tanım yapanlar olmuştur.

“Karnımızı doyurmak demek.” H.M. (Çocuk, Sultanbeyli)

Çocukların bir çoğunun beslenmek/yemek yeme kavramına yemeğin miktarı ile ilişkili yanıtlar vermesi dikkat çekicidir.

“Herşeyden çok çok yememek.” M.E (Çocuk, Sultanbeyli)

“Azar azar herşeyden yemek.” H.A. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Herşeyden ne az ne de çok yemek”. Z.A.(Çocuk, Sultanbeyli)

Grubun yemek yemek veya beslenmek kavramını sağlıklı beslenmek kavramından ayıramadığı, ikisini birbirine karıştırdığı düşünülmüştür.

Beslenmek/yemek yeme kavramı konusunda orta sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen grupların değerlendirmeleri ise aşağıdaki gibidir:

Sosyo-ekonomik seviyesi orta düzey olan çocuklarla ilk yapılan odak grup görüşmesinde çocukların beslenmek/yemek yemek kavramının ne demek olduğu konusunda kararsız kaldıkları diğer odak grup görüşmesinde ise bu kavramı çok iyi algıladıkları belirlenmiştir. İlk odak grupta beslenmek kavramını net olarak tanımlayabilen yokken 3'ü sağlıklı olmak ve gelişmek, enerji almak, 2 si dengeli beslenmek olarak tanımlamıştır. Aralarında okulda başarılı olmaktır, yemek yemezsek derslerimizde başarısız oluruz gibi farklı bildirimler de olmuştur. 1 çocuk ise yemek

yemek kavramını karnını doyurmak olarak tanımlamıştır. Başka bir çocuk ise her besinden azar azar yemek diyerek yemeğin miktarına vurgu yapmıştır.

“Bence yemek yeme dengeli beslenmek ve karnımızı doyurmak.” N.D. (Çocuk, Maltepe)

İkinci odak grupta ise; Gerekli enerjiyi toplamaktır diyen iki çocuk olmasının yanı sıra, karnımızı doyurmak, vücudumuzu sağlıklı hale getirmek, sağlıklı yemek öğün atlamamak diyen çocuklar da olmuştur.

“Gerekli enerjiyi toplamaktır, yemek yemezsek enerjimiz tükenir.” M.K.(Çocuk, Maltepe)

“Sağlıklı yemek yani öğün atlamamak.” A.A. (Çocuk, Maltepe)

Sosyo-ekonomik seviyesinin yüksek olduğu düşünülen grupta yer alan çocuklara beslenmek/yemek yeme sorulduğunda protein almak, besin almak, vücut direncimizi korumak, bir besine ihtiyacımızı karşılamak için yemek, enerji almak gibi tanımlar çıkmıştır.

Çocuklardan birisi yemek yemenin temel ihtiyaçlarımızdan olduğunu bir başkası yemek yemezsek yaşayamayacağımızı, diğeri yemek yersek farklı vitaminler alacağımızı vurgulamıştır. Bir çocuk da beslenmek sağlıklı kalmaktır şeklinde yorumda bulunmuştur.3 çocuk sağlıklı olmak, bunlardan biri aynı zamanda hasta olmamak, halsiz kalmamak yönünde fikir beyan etmiştir. Ayrıca 2 çocuk büyümek için diye yanıt verirken bunlardan biri aynı zamanda zaman öldürmek için de yediğini bildirmiştir. Yine başka 2 çocuk daha aç kalmamak için yemek yediklerini söylemiş diğeri ise hareket etmekte zorlanmamak için, dengeli beslenmek ve kilo almak için yemek yendiğini dile getirmiştir.

“Yemek yeme temel ihtiyaçlarımızdandır.” D.D. (Çocuk, Bakırköy)

Sağlıklı olmak için yemek yiyoruz. Ç.D. (Çocuk, Bakırköy)

“Büyümek için yiyoruz. Zaman öldürmek için yiyoruz. Akşamları, sabahları, öğlenleri zaman geçirmek için yiyoruz.” S.A. (Çocuk, Bakırköy)

“Ben aç kalmamak için yiyorum.” A.E.Y (Çocuk, Bakırköy)

“Annem diyor ki çok zayıfsın, kilo almak için yenir.” E.G. (Çocuk, Bakırköy)

2.“SAĞLIKLI YEMEK” KAVRAMI

Bu kavram sadece çocuk grubunda irdelenmiştir.

Düşük sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocukların yanıtları aşağıdaki gibidir:

Grupta yer alan çocuklardan 5'i sağlıklı beslenme kavramını düzenli yemek yemek olarak algılamak bunlardan birisi düzenin yanı sıra özen de gerektiğini vurgulamıştır. 4 çocuk sağlıklı yemek kavramının sağlıklı olmak anlamına geldiğini belirtmiş, 3'ü vitamin almak, 1'i yediğine dikkat etmek, bir diğeri de karnını doyurmak, iyi beslenmek olarak farklı yanıtlar vermiştir.

“Özel beslenmek. Yani sağlıklı beslenmek, sağlıklı birşeyler yemek ve özen göstermek, dengeli beslenmek.” F.Ş. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Düzenli ve özenli beslenmek.” M.T. (Çocuk, Sultanbeyli)

Çocukların bir kısmı yemeğin cinsine, içeriğine veya miktarına göre de sağlıklı yemek kavramını tanımlamaya çalışmıştır.

“Meyve sebze yemektir” M.E. (Çocuk, Sultanbeyli)

“İyi şeyler yemektir” Ü.Ç. (Çocuk, Sultanbeyli)

Çocuklardan 3'ü ise sağlıklı yemek yemek kavramını zararlı yiyeceklerden uzak durmak ile ilişkilendirmiştir.

“Fanta gibi şeyler yememek” Z.A. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Çok yağlı yememek” M.E. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Zararlı şeyler yememek” M.K. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Herşeyi yemek sağlıklı olur ama az az” M.K.(Çocuk, Sultanbeyli)

Bu grupta diğer gruplardan farklı olarak moderatör çocukların zararlı yiyecekler hakkındaki düşüncelerini sorgulamıştır. Çocukların zararlı yiyecek olarak belirttiği yiyecekler arasında cips, kola, gazoz, yağlı veya şekerli yemekler, fanta gibi asitli içecekler, dışardaki yemekler mesela sandviçler yer almıştır.

Orta sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen grupların değerlendirmeleri ise aşağıdaki gibidir:

Çocukların sağlıklı yemek kavramına ilişkin ifadeleri değerlendirildiğinde 4 çocuğun özellikle öğün atlamamak, bütün öğünleri yemek demesi ilgi çekicidir. Çocuklardan birisi meyveden az sebzeden çok yerse sağlıklı olacağını ifade etmiştir. Aynı çocuk vücudumuzun çok enerji alması diye de bir tanımlama yapmıştır. Çocuklardan ikisi de her besinden azar azar ve sağlıksız şeyleri yememek sebze yemek konusunu vurgulamıştır.

Sağlıklı meyve, bol bol meyve sebze, protein almak, sırasıyla yemek, zararlı şeylerle doldurmayıp sağlıklı şeylerle doldurmak, aşırı yememek, yağlı makarna gibi şeyleri yememek, dengeli yemek diye tanımlama yapmıştır. Bazı çocuklarda sağlıklı beslenmek yerine sağlıklı besinleri sıralamıştır.

Bazı çocuklar zararlı yiyecekleri neden yememek gerektiğine de değinmiştir.

“Bol bol meyve sebze yemek.” M.K. (Çocuk, Maltepe)

“Zararlı şeylerle doldurmayıp sağlıklı şeylerle doldurmak.” I.F. (Çocuk, Maltepe)

“Yani tabağımıza fazla yiyeceğimizin fazlasını almamalıyız, az olursa tekrar alabiliriz, öğün atlamamız lazım, meyve sebze de yememiz lazım, yağlı şeylerden de fazla yemememiz lazım mesela hamburger kola, ketçap-mayonez, sonra patates gibi şeylerden fazla yememeliyiz yoksa şişmanlarız” A.A. (Çocuk, Maltepe)

“Mesela tahıl, baklagil gibi her besinden tüketmek, mercimek gibi bulgur gibi, sebze ve meyvelerden tüketmek” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

“Sağlıksız şeyler yersek dengesiz oluruz abur-cubur cips kola yersek . çikolata hamburger bunlar sağlıksız şeyler.” M.B. (Çocuk, Maltepe).

Yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocuklarının sağlıklı yemek kavramı ile ilgili olarak belirttiği görüşler incelendiğinde çocukların bir kısmının sağlıklı beslenmenin ne çok ne az yemek, her şeyden yeterince yemek, sağlıklı besinler yemek olduğunu bildirmiştir. Çocuklar sağlıklı besinlerin hangileri olduğu konusunda da görüş bildirmiştir. Bu çocuğa göre süt ve süt ürünleri, meyve, sebze, et ve et ürünleri, bal ve yumurta sağlıklı besinlerdir.

Çocuklardan bir başkası günde üç öğün yemenin sağlıklı beslenmek olduğunu söylemesi üzerine bir diğeri buna karşı çıkmış ve beş öğün olmalı diyerek ara öğünleri sıralamıştır.

Bir başka çocuk cipslerin de sağlıklı olduğunu ifade etmiş, aynı çocuk günde 1 kere cips yediğini bildirmiştir.

Sağlıklı yemek kavramı sorgulandığında ise 3 çocuk dengeli beslenmek bunlardan birisi aynı zamanda düzenli de beslenmek vurgusu yapmışken, diğer çocuklar doğal besinleri tüketmek, sağlıklı yiyecekler yemek, sağlıklı ve yağsız yemek, protein-vitamin- C ve B vitamini almak görüşlerini ileri sürerken yedikleri şeyin miktarı ve sıklığından ziyade içeriğine ve kalitesine dikkati çekmişlerdir.

“Doğal besinleri tüketmek.” E.A.K. (Çocuk, Bakırköy)

“Dengeli ve düzenli beslenmek.” N. D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

“Protein almak, vitamin almak, C vitamini, B vitamini.” C.K. (Çocuk, Bakırköy)

“Her şeyden yeteri kadar yiyince sağlıklı, az yiyince sağlıksız ve çok yiyince de sağlıksız oluruz.” Ç.D. (Çocuk, Bakırköy)

“Bence sağlıklı büyüebilmek için cipslerden de yiyebiliriz ama azar azar yemeliyiz.” E.G. (Çocuk, Bakırköy)

3.NELER YEDİĞİ VE SEBEBİ

Bu kavram sadece çocuk grubunda özellikle irdelenmiştir. Ancak diğer gruplarda da görüşme esnasında bu hususa değinen katılımcılar olmuş ve görüşleri değerlendirilmiştir.

Düşük sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocukların yanıtları aşağıdaki gibidir:

Çocukların hemen hemen hepsinin çorba içtiğini söylemesi dikkat çekicidir. Çorbaların çeşitleri ise mısır çorbası, mercimek çorbası, sebze çorbası, tavuk çorbası, tarhana çorbası, domates çorbası gibi sıralanmıştır.

Çoğunluğunun zeytin, peynir, kaymak ve bal yediği; 3 çocuğun süt içtiği, aynı çocuklardan birinin ayran içip yoğurt da yediği belirlenmiştir. Süt içen çocukların 2'sinin sütü yataarken içtiği bildirilmiştir. Gruba katılan çocuklardan sadece 2'si meyve yediğini söylerken 5'i çeşitli sebzeleri tükettiğini dile getirmiştir. 5 çocuğun pilav, makarna, börek ve/veya patates gibi karbonhidrat kaynaklı yiyecekleri yediği belirlenmiştir. Ayrıca sadece 1 çocuğun yumurtayı haşlayarak yediğini , 1 çocuk komposto içtiğini, 1'i de reçel yediğini belirtmiştir.

“Akşamları yatmadan süt içiyorum” M.E.(Çocuk, Sultanbeyli)

“Sabahleyin haşlanmış yumurta yiyiyorum”. S.D. (Çocuk, Sultanbeyli).

Çocukların bu yiyecekleri neden yedikleri sorgulandığında ise: Grupta yr alan çocukların 4'ünün sağlıklı beslenmek için, 2 çocuğun da sevdiği için, başka 2 çocuğun ise boyunun uzaması için bu yiyecekleri tercih ettikleri ayrıca karnımızın ağrımaması için, gözlerinin gelişimi için,

“Hem sağlıklı olduğu için, hem de sevdiğim için yiyorum” H.A. (Çocuk, Sultanbeyli).

Çocuklardan 1'inin ise “Meyve sebze yemezsem obez olurum, eğer yersem sağlıklı olurum” demesi dikkat çekicidir.

Çocukların hemen hemen hepsinin sabah kahvaltılarını peynir, zeytin, süt, tereyağ, bal, kaymak ve ekme ile yaptıkları bir tanesinin reçel de yediği, öğlenleri daha çok çorba, makarna, pilav ve börek gibi karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri akşamları da aynı yemeği yedikleri belirlenmiştir.

Çocuklardan 4'ü sabahları bazen yumurta da yediğini, 3'ü akşam ya da öğlen meyve yediğini bildirmiştir. İçlerinden birinin de sabah kahvaltısında azar azar da çikolata yediği öğrenilmiştir.

Çocuklara neden bunları yiyorsunuz diye sorulduğunda çoğunluğu dengeli beslenmek için, sağlıklı olmak için, vitaminli olmak için yanıtlarını vermiştir.

Bu grupta bal ve kaymağı herkesin tüketiyor olması dikkat çekicidir.

“Peynir, zeytin, kaymak öğlen çorba sabah yumurta yerim bazen., sabah vitaminsiz oluruz. Akşamları da çorba içiyorum, makarna yiyorum. Çorba da iyi beslenmek demek.” Y.K. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Sabah yemeğinde tereyağı, ekme, bal, peynir ve zeytin. Öğlen yemeğinde mercimek çorbası. Akşam yemeğinde makarna ve ekme yiyorum. Sağlıklı olmak için yiyorum.” M.T. (Çocuk, Sultanbeyli)

Orta düzey sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocukların yarısının (5/13'i) evde annesinin yaptığı yemekleri yediklerini ve bunların dışarıda satılanlara göre hem daha sağlıklı olduğunu hem de annelerinin yaptıklarını daha çok sevdiğini dile getirirken özellikle 2 çocuk evde yapılan pizza ve hamburgeri yediklerini ifade etmiştir.

Çocuklardan 1'i her şeyden yemek ama azar azar yemek ifadesi ile yediğinin miktarına da değinmiştir.

İlk odak grupta çocuklarının hemen hemen hepsi (n=7) etli-kıymalı dolmayı çok sevdiğini vurgulamıştır. İçlerinden biri elinin parmaklarını birleştirerek çok lezzetli olur işareti yapmış ve iştahının kabardığını beden dili ile göstermiştir.

Yine ilk odak grupta çocukların hepsi (n=7) sıklıkla çorba içtiklerini çoğu da çorbayı sevdiğini bildirirken sıralanan çorba isimleri: tavuk, domates, mercimek ve yoğurt çorbasıdır.

2 çocuk fırında makarna, 2 çocuk balık yediğini, 2 çocuk brokoli, 2 çocuk da tatlı sevdiğini ve tercihlerinin de baklava, künefe olduğunu bildirmiştir.

4 çocuk patates kızartmasını sevdiğini bunlardan 3'ünün patates kızartması çok değil azar azar yediği belirlenmiştir. Bir çocuk ise patatesin illa kızartarak değil haşlayarak da yenebileceğini hatta üzerine yoğurt dökülünce de çok güzel olduğunu söylemiştir.

Ayrıca çocukların yoğurt, yağsız salatalık, karnıyarık, et yemeği, kahvaltıda yumurta, mantı, havuç, karnıbahar gibi yiyecekleri de söyledikleri olmuştur. Başka meyve yediğini özellikle söyleyen olmamıştır. Çorba, zeytin, baklagiller, ıspanak, balık, roka, fasulye, dereotu, brokoli, yumurta, beyaz peynir, yoğurt, elma, erik, üzüm, portakal, kayısı, az ekmek, bal, çökekrem, sucuklu yumurta, pide, kırmızı biber de çocukların yediklerini söylediği diğer yiyeceklerdendir.

“Gelişmemizi sağlayan yemekler yemek hamburgeri de evde kendimiz yapıyoruz.” İ.P.(Çocuk, Maltepe).

“Fırında makarna soslu tavuk yapılır yeriz, sağlıklı şeyler yeriz annem bazı şeyleri yasakladı artık. En çok yaprak sarmasını severim.” İ.P.(Çocuk, Maltepe).

“Anneannemin kıymalı dolması çok güzel.” N.D. (Çocuk, Maltepe).

“Benim en sevdiğim yemek brokoli ve yoğurt, yağsız salatalık olması güzel, karnıyarığı çok severim ama süzerek yerim çok yağlı diye.” N.D. (Çocuk, Maltepe).

“Karadenizli olduğum için balık çok yeriz. Patates kızartması illa yemek gerekmez haşlarsın üzerine yoğurt koyuyorsun.” N.D. (Çocuk, Maltepe).

“Akşam annem yemeklerin yanında rahat sindirebilmemiz için çorba yapar. Daha çok sebze yerim sağlıklı beslenmek için.” İ.M. (Çocuk, Maltepe).

“Bazen okula giderken vişne suyu, patatesli poğaça alıyorum” diyen bir çocuğun ifadesi ile sabahları yoğurt ve meyve yiyorum diyen bir çocuğun ifadesi şaşırtıcı bulunmuştur. Bir başka çocuk ev yapımı şeyleri yediğini ve onların daha sağlıklı olduğunu söylemiştir.

Çocuklardan birisi annesi önüne ne koyarsa onu yediğini söylemiş, bu nedenle kendisine neden “...” yiyorsun diye sorulmamasını rica etmiştir.

Çocuklardan bir başkasının annesinin kendisine bilgisayar oyunu oynarken bir dolu meyve ve sebze getirdiğini söylemiştir; aynı çocuk kırmızı biberi çok sevdiğini ve sebze meyveyi atıştırmalık olarak sağlık için yediğini vurgulamıştır.

“Sabah yoğurt yiyorum 2 kere, bir tane elma ve üzüm yiyorum, bir tane de kayısı yiyorum sabahleyin, akşamleyin çorba, öğlen babam balık getiriyor. Az balık yiyorum, eskiden kuru fasulye yüzünden kustum, balık yüzünden de kusmuştum ama şimdi yemeye çalışıyorum.” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Ev yapımı yemeklerden yemeye çalışıyorum. Çünkü : Annem ev yapımı marul yapıyor kendi elleriyle onu yiyorum, bir keresinde pazardan marul almıştı, onu yediğimde kusmuştum, bir daha sağlıklı olması için, bir daha zarar gelmemesi, hastalık gelmemesi için” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

“Bu arada ben en çok elmayı severim, çilek te güzel bir meyve, karpuz gibi meyve sebzeler de güzeldir, bugün annem beslenmeme muz koydu, onu da yedim.” A.A. (Çocuk, Maltepe)

“İspanak kısacası tüm sebzelerden yerim. Çok az hamburger gibi sağlığınıza zararlı şeyleri yerim. Ayran gibi yiyecekleri de yerim.” M.K. (Çocuk, Maltepe)

“Fasulye yerim. Nedenini bana sormayın anneme sorun, o kafasına aklına gelen yemeği yapıyor, ben yemek seçici değilim, önüme gelen şeyleri yiyorum. Çünkü önüme gelen şeyleri yememek zararlı” M.K. (Çocuk, Maltepe)

“Ben kırmızı biberi çok severim, kırmızı biber hem çok tatlı hem de bazen bilgisayar oynuyorum annem bana bir tabak dolusu meyve ve sebze getiriyor ve ben hepsini bitiriyorum ve annem tabağı alıp yıkıyor.” A.A (Çocuk, Maltepe)

Yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocuklarının Çocukların neler yediği irdelendiğinde 3 çocuk dengeli, düzenli, dirençli olmak için sağlıklı şeyler yediğini bildirmiştir. 3’ü sebze ve meyve yiyerek dengeli beslendiğini, gelişimi için gerekli olduğunu söylemiştir.

3’ünün abur-cubur da tükettiği ama az tükettiği, 3’ünün de hiç abur-cubur yemediği, yemeyen çocuklardan ikisinin içerisinde kanser içeren maddeler ve katkı maddeleri olması, diğerinin de içine şeker ve çok yağ konması nedeniyle abur-cuburu tercih etmediği belirlenmiştir. Abur-cubur yiyen bir çocuk aslında annesin ev emeklerini de yediğini ancak abur-cuburun tadının güzel olması nedeniyle yendiğini söylemiştir. Yine az abur-cubur yiyen çok fazla yemediğini söyleyen çocuklardan birisi abur-cuburu şimdi olmasa bile ileride kendine zarar verebileceği düşüncesi ile yemediğini bildirmiştir.

Yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocuk gruplarından ikinci görüşmede bulunan çocukların çoğunluğu patates cipsini yediğini ifade etmekle birlikte yeme sıklıkları günde 1 kez, iki günde 1 kez, haftada bir, 2 haftada bir, 4 ayda bir şeklinde değişmektedir. Birkaçının annesi cips yemesine izin vermediği için bir kaçı ise canı istemediği veya sağlıksız bulduğu için cipsi sıkça yemediğini bildirmiştir. Bir çocuk annesinin evde yaptığı patatesi sütle yemeyi tercih ettiğini bildirmiştir.

Çocuklardan biri özellikle pazar günleri sucuk, salam ve/veya pastırmayı çok severek tükettiğini, bir başkasının annesinden sucuklu yumurta istediği, bir diğeri annesinin evde kendisi istediği için mantı açtığı ve dışardan yemedikleri; aynı çocuğun en çok meyve ve et tükettiği, peyniri fazla yemediği sadece kahvaltılarda yediği ve genellikle sütü akşam içtiği belirlenmiştir. Bir başkası annesinden ispanak isteyip ispanağı yoğurtla yemeyi tercih etmektedir.

Bir başka çocuk kahvaltayı evde çok zengin yaptığını öğle yemeğini dışarda yediğini akşam ise kendi ifadesi ile bir lokma yediğini belirtmiş, hafta sonları annesinin bazen yemeği unuttuğunu kendisinin de unutsun diye dua ettiğini vurgulamıştır.

Bir başka çocuk da yine annesinden sucuk istediği halde annesinin haftada bir kez sucuk yaptığını, öğle yemelerini hafta içi okulda yediğini hafta sonunda ise sitelerinde dışarda oynadığı için yemediğini belirtmesi ilgi çekicidir. Aynı çocuk akşamları annesinden pilav ile tavuk istiyor olduğunu bildirmiştir.

Çocuklardan birisinin sabahları krep yediği bazen içine bal sürdüğü bazen de istemediği halde annesinin içine nutella sürdüğü belirlenmiştir. Aynı çocuk annesinin öğlenleri kendisi için gözleme yaptığını belirtmiştir.

Bir başka çocuk ise annesinden hep pizza istediğini ancak annesinin zor diye yapmadığını bildirmesi ilgi çekicidir.

Çocukların bir kısmı severek balık yediğini bildirmiş, bir tanesi kışın neredeyse her akşam mısır unu ile annesinin balığı kızarttığını bir diğeri ise çupra cinsi balığı sevdiği belirtilmiştir.

Bu gruptaki çocukların çoğunluğunun sucuk seviyor olması ve sıkça yemeleri dikkat çekicidir.

“Çok fazla abur cubur yemiyorum çünkü şimdi olmasa bile daha sonra vücuduma zarar verebilir.”
N.D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

“İçinde kanser içeren maddeler olduğu için yemiyorum.” N.D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

Çocukların yediğini söylediği besinler arasında ismen şunlar geçmektedir: yumurta, peynir, meyve, süt, bisküvi.

Çocuklardan 2'si protein ve vitamin olan her şeyi yediğini, bunların vücut direnci ve gelişimi için önemi olduğunu söylemiştir. Çocukların çoğunluğu meyve ve sebze yediğini 1'i meyve yediğini ama sebzeyi tadını sevmeyi için yemediğini, çok şekerli şeyleri sevdiğini bildirmiştir. Bir diğeri

ise hiç seçmeden tüm sebze ve meyveleri yediğini sadece brokoli ve domatesi seçtiğini söylemiştir. Çocuklardan bir başkası boyu uzasın diye gece yatarken süt içtiğini vurgulamıştır.

“Ben içinde protein ve vitamin olan her şeyi yerim. Vitamin vücudumuzun direncini çoğaltır, protein ise bizim büyümemizi sağlar.” N.Y. (Çocuk, Bakırköy)

“Ben meyve ve sebze konusunda hiç seçici değilim. Her meyveyi yiyorum. Brokoli ve şey hariç, domates hariç her şeyi yiyorum.” T. G. (Çocuk, Bakırköy)

“Bazen hiç yemiyorum patates cipsini mesela canım istemiyor bazen. Onun *sağlıklı*sını yapıyoruz ablamlarla. Patatesleri kesip onun üzerine sağlıklı şeyler koyuyoruz. Baharat gibi.” Ç.D. (Çocuk, Bakırköy)

“Ben bazen üç ay, bazen günde bir, bazen bir yıl falan. Bir kere annem beni zorladı iki yıl falan hiç yemedim. Kendim de istemiyorum, annem de izin vermiyor. Canım istemiyor bir de sağlık açısından da.” S.İ. (Çocuk, Bakırköy)

“Pazar günü kahvaltıya gidiyoruz, dışarıya. Cumartesi günleri annem herkes, babamın, ağabeyimin, kardeşimin kararlarını alıyor. Ne istediğimizi onlara soruyor, sonra yapıyor.” S.İ (Çocuk, Bakırköy)

“Ben annemden ıspanak istiyorum. Sabah ben de fazla peynir yemem. Ispanağı yoğurtlu yiyorum.” L.M. (Çocuk, Bakırköy)

Bu grupta çocukların vazgeçemediği yiyecekler sorulmuştur. Bunlar: sucuk, pastırma, salam, pizza, balık, hazır hamburger, patatesle hamburger, mantı, et, fırında kuzu... ismi ile geçen yiyecekler arasındadır.

Çocuklara “**sevdiğiniz yemekleri çok yeseniz zararı olacağını düşünüyor musunuz?**” Sorusu sorulduğunda çocukların çoğunun şişmanlayacağını düşünmesi, birkaçının sevdiği şeylerden çok yese de bunu koşarak dengeleyebileceğini düşünmesi ikisinin de zararsız bulması ilgi çekicidir.

“Ben her gün sucuk yemenin zararlı olduğunu düşünmezdim. Ben koşmayı seviyorum zaten, koşardım her gün.” A.E (Çocuk, Bakırköy)

“Ben her gün pizza yersem şişmanlayacağımı biliyorum, onun için çok yemem. Birkaç gün yerim, sonra bırakırım.” S.İ. (Çocuk, Bakırköy)

Bu gruba şişmanlatıcı yiyecekler sorulduğunda çocuklar daha çok şekerli yiyecekleri, çikolata, nutella ve jelibonu dile getirmişleridir.

4.ŞİŞMAN OLMANIN ZARARLI OLUP OLMADIĞI KONUSUNDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Bu konu sadece çocuk grubunda irdelenmiştir.

Sosyo ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

Çocukların 14'ü şişman olmanın zararlı olduğunu belirtirken, 1'i "Eğer düzenli ve sağlıklı beslenirse kötü değildir." M.T. (Çocuk, Sultanbeyli) demiştir. 2 çocuğun bu konuda fherhangi bir fikri yoktur. Çocukların şişmanlığın zararları konusundaki düşünceleri: bitkinlik, hareketsizlik, çabuk yorulmak,koşamamak, kapıdan çıkamamak,spor yapamamak, kendini kötü hissetmek,lakap takılması olarak belirtilmiştir. Ayrıca 2 çocuğun " ne zayıf ne şişman olmak gerekir" demesi dikkat çekicidir.

Orta sosyo-ekonomik seviyede yer aldığı düşünülen gruplardan ilk odak görüşmesi yapılan çocuklardan birkaçı şişman olmanın zararlı bir şey olduğunu, birkaçı da zararlı olmadığını savunurken, 3'ü hem zararlı hem de değil faydası da var zararı da demiştir.

Çocuklardan birkaçı bazı açılardan özellikle kaldırma gibi işlerde şişmanların güçlü olduklarını ama koşma gibi sporlarda zayıf kaldıklarını belirtmiş 1'i de buna "...ben zayıfım koşabiliyorum, kaldırabiliyorum." diyerek karşı çıkmıştır. İkinci odak grup görüşmesinde ise çocukların tamamı şişman olmanın zararlı olduğunu düşünmektedir. Sadece iki tanesi zayıf olmanın da zararlı olduğuna dikkat çekmiştir. Bir diğeri ise sadece şişman olmayı zararlı bulurken zayıf olmanın zararlı olmadığını savunmuştur.

"Bazen şişmanın yapmadığı şeyler var hızlı koşamıyorlar, çok yavaş yürüyorlar, kaldırma işlerinde güçlü oldukları için o işleri yapabiliyorlar." M.B. (Çocuk, Maltepe).

"Hem faydalı hem zararlıdır zayıflar hızlı koşar ama kaldırma işlerinde şişmanlar çabuk kaldırıyor."Ç.A (Çocuk, Maltepe).

"Ben zayıfım koşabiliyorum. Sandalyeyi kaldırıyorum. Ben katılmıyorum arkadaşlarıma şişman olmak zararlıdır biraz zayıf biraz kilo almak önemli zayıf olmak da zararlı: ayarlı olacak." Ö.S.B. (Çocuk, Maltepe).

"Bir kitapta okudum, çok zayıf olursak, sıska olursak kemiklerimiz kırılırmış." K.İ. (Çocuk, Maltepe)

"Şişman olmak zararlıdır ama zayıf olmak zararlı değildir." A.A. (Çocuk, Maltepe)

Görüş bildiren çocukların hepsi (18/20) şişman olmanın zararlı olduğunu söylemiştir. Zararlarına ilişkin farklı açılardan yaklaşmışlardır. Örneğin bir çocuk şişman olursa hastalıkların

oluşabileceğini, bir diğeri hareket kısıtlamasını vurgulamış ve bir çok çocuk şişmanlığın obeziteye dönüşebileceğine dikkat çekmiştir. Çocukların hemen hemen hepsi şişman olmanın iyi bir şey olmadığını, vücuda gereksiz yük olduğunu, hareket kısıtlamasına ve bazı hastalıklara neden olduğunu vurgulamıştır.

“Hiç hareket edemeyiz. Kendimizi halsiz hissederiz, hasta gibi hissederiz. Yani ağırlık üstümüze çöker, öyle.” L.M. (Çocuk, Bakırköy)

“Göbeğimize ve bacaklarımıza yük düşer.” A.Y. (Çocuk, Bakırköy)

Kilolu olmak ve obez olmak arasında bir fark var mı diye sorulduğunda çocuklardan biri arada fark yok demiştir.

“Zararlıdır. Bazı hastalıklara yol açabilir şişmanlık.” N.D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

“Fazla şişman olmak zararlıdır. Diyabete falan yol açabilir.” D.Y. (Çocuk, Bakırköy)

“Şişman olunca obeziteye yol açabiliyor.” E.A. (Çocuk, Bakırköy)

“Ayrıca obezite de yavaş hareket etmemizi sağlar, bundan dolayı işlerimiz de aksar.” T.G. (Çocuk, Bakırköy)

5. EVDE NE PİŞİRİLDİĞİ VE SEBEBİ

Sosyo ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

Çocukların birçoğunun evinde abla, abi veya diğer aile üyelerinin isteği üzerine annesinin yemek çeşidine karar verdiği saptanmıştır.

Hemen hemen bütün çocukların cevabı makarna, çorba, pilav ağırlıklı olmuştur. 1 çocuk et, 1 çocuk balık ızgara yine aynı çocuk patlıcan pişiyor yanıtını vermiştir. Annelerin çocukların sevdiği ve istediği şeyleri yapmaları nedeniyle bu yemeklerin pişirildiği ifade edilmiştir. Sadece bir çocuk balık ızgara ve patlıcanın eve sıkça piştiğini belirtmesi ve bu çocuğun dengeli ve düzenli beslenmek ve sağlıklı olmak için bu besinlerin pişirildiğini söylemesi dikkat çekicidir. F.Ş (Çocuk, Sultanbeyli). Bu çocuğun anne ve baba eğitim seviyesi mi yüksek diye düşünülüp araştırılmış annenin ilkokul babanın da lise mezunu olduğu saptanmıştır. Anne-baba eğitim düzeyi açısından bu grubun diğer çocuklarından çok da farklı bir mezuniyetle karşılaşılmamıştır.

“Makarna, çorba. Çünkü en sevdiğim yemek makarna.” M.T. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Pilav bir de et. Çünkü kardeşim pilav seviyor, ben de et. Bu yüzden ikisini birlikte yapıyor.” S.A.K (Çocuk, Sultanbeyli)

“Çorba bir de uzun makarna. Çünkü ailemizin tümü bunları seviyor, annem de en çok onu yapıyor.” M.T (Çocuk, Sultanbeyli)

“Bizim evde en çok çorba oluyor, Çünkü hepimiz çorbayı seviyoruz bu yüzden annem yapıyor.” H.M. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Çünkü ablam her zaman tatlı istiyor, bir de kek istiyor. Onun için yapıyor.” F.E. (Çocuk, Sultanbeyli).

“Benim annem kahvaltıda yumurta yapıyor, kardeşlerim istediği için. Bazen de sobamız var altına patates koyuyor ve pişiriyor. Kardeşlerim isitiyor”H. A. (Çocuk, Sultanbeyli).

“Patates kızartması, börek, sütlaç. Abim ve ablam çok istiyor”S.S (Çocuk, Sultanbeyli).

Çocuklardan birisinin düşüncesine göre anne haftanın bir günü misafirleri için farklı bir yemek tercihinde bulunmaktadır.

“Annem Cuma günleri elmalı turta yapıyor? Çünkü Kuran okuması yapılıyor”H.A(Çocuk, Sultanbeyli).

Sosyo ekonomik seviyesi orta olan çocukların %50’sinin evde balık, et, çorba ve sebze piştiğini söylemesi dikkat çekicidir. Ispanak ve sucuklu yumurta, bir de yoğurtlu yumurta, dolma, çorba, fasulye, makarna, bulgur pilavı en sık yedikleri yiyecekler arasında sayılmıştır. Bu yiyecekleri anneleri yaptıği ve sağlıklı olduğu için yediğini söylemiştir.

“Bizim evde en çok fasulye pişer. Bütün aile en çok fasulye seviyor.” I.F. (Çocuk, Maltepe)

“Bizim evde en çok yumurta, yoğurt. Çünkü yoğurt en çok sevdiğim şey ve ısıtılan yoğurtlar ama yumurtada en çok sucukla seviyorum. Çünkü yoğurt ile makarna yiyorum, yoğurtla makarna yediğimde yoğurdun içine bir ekmek katıyorum ve yiyorum.” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Bizde dünyadaki tüm yemeklerden yiyoruz ama Türkiye’den de bazen yiyoruz.” A.A. (Çocuk, Maltepe)

“Bizim evde onlar değil de aslında her gün farklı farklı yemekler pişiyor, yoğurt çorbası, makarna gibi.” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Çorba, sebze, et pişer sebze yemeklerini de sağlıklı olduğu için yapar.” M.B. (Çocuk, Maltepe).

Sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan çocukların 3’ünün özellikle sebzeye düşkünlüğü dikkat çekicidir. Çocukların yarısı evlerinde her gün farklı şeyler pişirildiğini ve bunun sağlıkları için önemli olduğunu ifade etmiştir.

Çocuklardan 1’inin annesinin haftada bir kez mercimek çorbası yaptığı, başka bir çocuğunda mercimeği çok sevdiği, bir başkasının annesinin de çocuğu sevdiği için sıkça taze fasulye pişirdiği, bir diğerinde karnabaharın sevildiği, bir başkasında karniyarik yemeğinin çokça yapıldığı öğrenilmiştir.

Çocuklardan birkaçının evinde sıklıkla çorbada olmaktadır. Hatta ifadelerden birkaçı çorbanın yemekten önce içildiği yönündedir. Nedeni hakkında çocukların bilgi sahibi olmadığı gözlenmiştir.

Çocuklardan birisi annesinin çalıştığı vurgusu ile bazen evlerinde makarna piştiğini bazen de pırasa ve tavuk olduğunu söylemiştir.

Bir başka çocuk evlerinde salata, barbunya ve fasulyenin sıkça yendiğini bildirmiştir. Annesinin bunları sevdiği için yaptığı öğrenilmiştir.

Bir başka ailenin de haftada bir iki dışarda yemek yediği (özellikle de hafta sonları) belirtilmiştir. Aynı çocuk kardeşinin yemek seçtiğini ve pizzayı çok sevdiği için dışarı çıktıklarında pizza yediklerini bildirmiştir.

Çocuklardan sadece 2’si evlerinde sıkça balık piştiğini hatta daha sık olmasını istediğini söyleyerek bildirmiştir. Balığın ailelerinde herkesin balık sevmesi nedeniyle tercih edildiğini de söylemişlerdir. Bu çocuklardan birinin annesinin hemşire, babasının eczacı iken diğerinin annesi dişhekimisi babasının da yüksek mühendis olduğu belirlenmiştir.

Çocuklardan birisi annesinin diyetle olması nedeniyle ne yeneceğini kendisinin belirlediğini söylemiştir. Bu çocuk evlerinde sebze yendiğini ifade etmiştir. Bir başka çocuk ise yemeğin ne olacağına daha çok baba olmak üzere tüm aile bireylerinin isteklerinin belirleyiciliğini vurgulamıştır. Aynı çocuk en çok sebze, meyve ve et yendiğini söylemiştir. Ailenin fertlerinin birlikte ne yeneceğine karar verdiğini bildiren 2 çocuk daha vardır. Bir çocuk sebzelerden en çok ıspanak yediğini, genelde et tükettiklerini bildirmiştir.

"Biz ailecek karar veriyoruz ne yiyeceğimize. Genelde et ürünleri yiyoruz, sebze de yiyoruz. Sebzelerden en çok ıspanak yiyoruz. Mesela dün akşam ıspanak yedim. Et olarak da kırmızı et tercih ediyoruz." Ç.D. (Çocuk, Bakırköy)

"Özellikle sebzelerden karnabahar çok oluyor. Çünkü ben karnabaharı çok seviyorum. Her gün karnabahar yesem belki sıkılmam." F.B.M. (Çocuk, Bakırköy)

"Bizim evde her gün, her şey pişebiliyor. Sağlıklı her şey çünkü. Annem hep sağlıklı şeyler pişirir, pişiriyor." N.Y. (Çocuk, Bakırköy)

"Bize her zaman farklı farklı şeyler pişiriyor annem ama mutlaka başında çorba içiyoruz." E.A.K. (Çocuk, Bakırköy)

"Biz de genelde ilk başta çorba içiyoruz. Nedenini ben de bilmiyorum." N.D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

"Bizde annem babam çalışıyor tabii, makarna pişiyor bazen, pırasa pişiyor ve tavuk pişiyor genellikle." D.D. (Çocuk, Bakırköy)

"Bizim evde bir de ayda 2-3 kere balık yiyoruz. Bence o kadar sık değil ama. Daha sık olabilir, ben balığı çok seviyorum. Bizim evde herkes seviyor balığı." N.D.Ş. (Çocuk, Bakırköy)

6.EVDE YEMEK SEÇEN BİRİNİN OLUP OLMADIĞI VE NELERİ YEMEDİĞİ

Sosyo ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

Grubun hemen hemen hepsinin ya kendisi ya da kendisine ek olarak aileden birileri yemek seçmektedir. 12 çocuk açık olarak kendisinin de yemek seçtiğini bildirmiştir. Yemek seçen diğer aile üyelerinin daha çok da kardeş, abla ve abi olduğu görülmektedir.

Et, karnıyarık, patlıcan, ezo gelin çorba, matar çorbası, mercimek çorbası, tavuk çorbası, patatesli çorba, mantar, makarna, zeytinyağlı dolma, köfteli çorba, bezelye, pırasa, menemen, soğan, ıspanak, türlü, zeytin, peynir gibi yiyecekler seçilen yiyeceklerdir.

"Ben bir de ablam. Mercimek çorbasını, patatesli çorbayı bir de tavuk çorbasını yemiyoruz. Ablamın sevdiği mantar çorbası, ezo gelin çorbası, makarna, pilav ben de aynı şeyleri seviyorum." S.Ş.Ö (Çocuk, Sultanbeyli)

Çocuklardan 5'i evde yemek seçenin babası olduğunu söylemiştir. Bu çocukların babalarının seçtiği yemekler: çorba, pilav, ıspanak olarak belirtilmiştir.

2 çocuk ailecek yağlı şeyleri tüketmediklerini söylemiştir.

Sadece 1 çocuğun evinde yemek seçen kimsenin olmadığını bildirmesi önem teşkil etmektedir.

“Dışardaki yemekleri yemiyoruz, annemin yaptığı börekleri yiyoruz” Ü.Ç (Çocuk, Sultanbeyli).

Sosyo ekonomik seviyesi orta olan çocuklardan neredeyse tamamına yakınının (11/13'inin) evde yemek seçtiğini veya seçen birinin olduğunu ifade etmiştir. Bir çocuk fikir beyan etmek istememiş diğer 2 çocuk ise evde yemek seçen kimse olmadığını vurgulamıştır. 2 çocuk kırmızı eti yemek istemediğini, 1'isi ciğerden nefret ettiğini söylemiştir.

Bir çocuk yemeklerin annesi tarafından miktarca çok yapıldığından ve yemeklerin iki günden sonra değiştiğinden bahsetmiştir.

Seçilen yemekler arasında sebze, peynir, karniyarık, türlü, sabah kahvaltıda sunulan balık kızartması gibi yemekler vardır.

Bir başka çocuk annesinin günlük alışveriş ettiğinden, o gün ne alırsa onu pişirip yediklerinden ve yemek seçmediğinden bahsetmiştir. BU çocuğun görüşme sırasında annesinin apartman görevlisi olarak çalıştığı ve babasının her gün eve gelmediği dükkanda yattığı bilgisi edinilmiştir.

Grupta yer alan çocukların birinin cevabına göre evlerinde sadece erkekler yemek yiyor, kadınlar sofraya oturdukları halde yemiyorlarmış. Bu bildirim ailelerinde diyet yapan veya dikkat eden kadınlar olduğu izlenimini doğurmuştur. Çocuklardan birinin ise sabah kahvaltısını ve öğle yemeğini sevdiği ancak akşam yemeklerinde seçici olduğu öğrenilmiştir.

“Seçmeyen kimse yok.” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

“Annem her zaman ayrı yemek yapıyor, bazen annemin yaptığı yemeği bitiremiyoruz yarına kalıyor. Her şeyin sınırı iki gün bizde.” K.İ. (Çocuk, Maltepe)

“Yani bizim evde yemek seçilmez, annem birkaç şey alır, onlardan neler yapıyorsa yemek yapar.” M.K. (Çocuk, Maltepe)

“Bir tek sabahları annem balık kızartıyor getiriyor, ben onu yemek istemiyorum” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Bizim evde kadınlar yemek yemiyor, sadece erkekler yiyor, yemek yapıyorlar ama yemiyorlar. Kendilerine yemek koyuyorlar, tabak bardak hazırlıyor ama yemek yemiyorlar, ben de anlamadım yani.” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

“Bilmiyorum, bazı şeyleri seçiyorum ama bilmiyorum kahvaltıda olan herşeyi seviyorum, öğlen olanları da ama akşam yapılanların hepsini sevmiyorum.” K.İ. (Çocuk, Maltepe)

“Evde ben seçerim kırmızı eti çok yemem. Annem sağlıklı olduğu için ye diyor azda olsa zorlamak istemiyor yemediğim zaman. Elimde değil kırmızı eti yiyemiyorum.”M.B. (Çocuk, Maltepe).

Sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan çocuklar arasında evde yemek seçen yok diyenler azınlıktadır (2/20). Çocuklardan biri bazı sebze türlerini mesela karnabaharı seçtiğini, bir başka çocuk balık sevmediğini, bir başka çocuk kabak sevdiği halde patlıcanı sevmediğini, başka bir çocuk karnabahar, pırasa, ıspanak ve brokoliyi yemediğini belirtmiştir. Bir çocuk da yemeğin içinde et olunca pek sevmediğini bildirmiştir. Bu grupta yer alan çocukların hemen hemen hepsinin evlerinde yemek seçen en az bir kişi var. Yemek seçmeyiz diyen bir çocuk olmamıştır. Yemek seçen kişiler ise ya kendileri ya da kardeşleri veya her ikisi birdendir.

Bazı çocukların kardeşinin veya abla/abisinin sebze seçtiğini özellikle karnabaharı yemediklerini, birisinin brokoli yemediği, karnıyarık yemediği belirtilmiştir. Bir başkasının ablası hiç sebze yemiyorken, birinin de sadece domates, salatalık gibi şeyler yediği söylenmiştir.

Bir başka çocuk babasının da yemek seçtiğinin, onun da kendisi gibi sebze türlerini fazla yemediğini söylemiştir.

Seçilen yemekler arasında: mantar, kapuska, kısır, ıspanak, yoğurtlu ıspanak, ıspanaklı börek, enginar, brokoli, çiğköfte, karnıyarık, patlıcan, nardır. Brokoliyi birçoğu, enginarı ve ıspanağı ise sevmediği yönünde birkaç kişi vurgulamıştır.

“Ben narı sevmem. İçinde yani yediğimde çok ekşi geliyor bana.”

“Ben balığı sevmiyorum çünkü hayvanları öldürüp de yiyorlar, o yüzden çok ben hiç sevmiyorum balığı.” T.G. (Çocuk, Bakırköy)

“Ya karnabahar yemiyor, sebzelerden bazılarını yemiyor, beğenmiyor.” C.K. (Çocuk, Bakırköy)

“Babam bazen eve gelince bazı şeyleri yemiyor, sebze türleri fazla yemiyor, o da benim gibi.” E.A.K. (Çocuk, Bakırköy)

7.ZAYIFLIK VE FAZLA KİLOLU OLMANIN ANLAMLARI

Sosyo ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

Çocukların hemen hemen hepsi fazla kilolu olmayı şişman olmak, çok yemek yemek, yediğine dikkat etmemek olarak tanımlarken; 2 çocuk obez olmak, 5 çocuk dengesiz, sağlıksız beslenmek, 1 çocuk çok ekmek yemek, 1 çocuk çok yağlı şeyler yemek, 1 çocuk asitli şeyler içmek, 1 çocuk da hep dışarda yemek olarak tanımlamıştır.

Çocukların çoğunluğu zayıf olmayı azar azar yemek, az yemek ve ince olmak olarak tanımlamışken 3 çocuk düzensiz beslenmek, 2 çocuk dışardan fazla yememek şeklinde belirtmişlerdir. 1 çocuk zayıf olmak için ayran,süt içmek gerektiğini söylerken 1 çocuk da spor yapmak gerektiğini belirtmiştir.

“Bir tabaktan fazla yememek” M.C.Y(Çocuk, Sultanbeyli).

“Zayıf olmak için sağlıklı beslenmek gerekir”B. G(Çocuk, Sultanbeyli).

“Zıt anlamlıdır. Şişman olmak çok kilolu olmak, zayıf olmak ise ince olmaktır.” M.T. (Çocuk, Sultanbeyli)

“Şişman olmak demek çok yiyen demek, zayıf olan da az yiyen.” S.A.K (Çocuk, Sultanbeyli)

Orta sosyo ekonomik seviye grubundaki çocuklardan fazla kilolu olmak ile ilgili şişman, obur, çok yemek yiyen, sınırı aşan, sağlıksız şeyleri yiyen, hamburger pizza gibi yiyecekler tüketen ve gazlı içecekleri içen, dengesiz şeyleri yiyen tanımlamaları; zayıf olmak ile ilgili de hiç yemek yemeyen, her şeyi seçen meyve sebze yiyen ve tek öğün yiyen, koşu yapan gibi tanımlamalar yapılmıştır. Ayrıca bir kişi zayıf veya fazla kilolu olmanın boy ile ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir.

“Şişman bana göre çok sağlıksız abur-cuburları götürür sürekli yemek yiyen bi yemeği yiyor sonra yine yiyen.”Ö.S.B. (Çocuk, Maltepe).

“Bazılarının boyu uzun oluyor göstermiyor bazıları zayıf olur gösterir.”M.B. (Çocuk, Maltepe).

“Şişman demek aşırı derecede bütün yemeklerden yemek demek, zayıf olmak demek öğünlerden 1 tanesini yemek.” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Aşırı kilolu olmak demek, aşırı derecede yemek yemek, 3 öğünden fazla yemek yemek” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

“Dengesiz şeyler yiyip bol yemek demek” I.F. (Çocuk, Maltepe)

“Şişman olmak çok yemek yemek, eskiden çok şişmandım ve yemek yediğimde karnım ağrıyordu. Zayıf olmak meyve sebze yiyorum, zayıf olmak bir öğün yemek.” A.A. (Çocuk, Maltepe)

“Üç öğünü de yer arada bir sebze yemeği yer, bazen de koşu yapabilir. Zayıf onlardır diyorum ben.” K.İ. (Çocuk, Maltepe)

Orta sosyo ekonomik seviye grubundaki çocukların hemen hemen hepsinin görüşü şişmanların gereğinden fazla zayıfların ise az yediği yönündedir.

Çoğunluğu şişman olmayı abur-cubur ve zararlı yiyecekleri çok fazla tüketmekle ve fazla yağlı yiyecekler yemekle ilişkilendirdiği belirlenmiştir.

Çocuklara göre zayıf olmak sıksa kalmak, fazla bir şey yememek, iştahsız, dengeli beslenmeyen ve cılız ifadeleri ile tanımlanmıştır.

“Şişman çok yemiş hatta birazcık gereğinden fazla yemiştir. Zayıf ise çok az yemiş, proteinsiz kalmış.” T.G. (Çocuk, Bakırköy)

“Zayıf, cılız, hiç yemek yemeyen.” E.A (Çocuk, Bakırköy)

“Zayıf proteinsiz, vitaminsiz kalmış, üç öğün değil de bir öğün gibi yiyen, kahvaltısını çok iyi etmeyen, şişman ise üç öğünden fazla 5-6 öğün yiyen, abur cuburu fazla kaçırmış, gereğinden fazla yemiş olanlara denir.” D.Y. (Çocuk, Bakırköy)

Çocuklardan biri kilomuz 200'ü geçerse kilolu oluruz diye yanıt verirken, bir diğeri 370 kiloyu geçerse diye cevap vermiştir. Bir başka çocuk şişman olmayı çocuklar için 25'in üstü diye tanımlarken bir diğeri ben 22'yim. 25'in üstü şişman demek yanlış olur bence çocuklar için 50, yetişkinler için 100'ün üstü şişmandır diye vurgu yapmıştır. Bir çok çocuk kilolu olmanın alt ve üst sınırları için kendilerince değerler bildirmiş, bir kaçının bunun yaş ve boy ile ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir.

“Bence 370 kiloyu geçince.” S.A. (Çocuk, Bakırköy)

“Bana göre çocuklar için 50 kilonun üstü şişmanlatır, büyükler için 100 kilonun üstü şişmanlatır.” A.E.Y. (Çocuk, Bakırköy)

“Çocuklar için 25 yok 25 değil, yok. Ben 22'yim. Yok 25 değil de 45 büyükler için 75.” A.Y.Ö. (Çocuk, Bakırköy)

Gruptaki çocuklardan bir kısmı fazla kilolu olanların çok yemek yediği için, bir kaçının hareketsiz olduğu için, bir kaçının ise abur-cubur yenmesinden dolayı şişmanlık yaşandığını düşündüğü ortaya çıkmıştır. Bazı arkadaşlarını şişman diye örnek gösteren arkadaşları onlar için üzüldüklerini bildirmiştir.

“Çok yemek yedikleri için şişmanlıyorlar. Abur cuburu fazla yedikleri için.” S.İ. (Çocuk, Bakırköy)

“Bizim sınıfta Selin diye bir tane arkadaşımız var, o fazla, birazcık kilolu. O günde 6-7 öğün yiyor.

“ A.Y. (Çocuk, Bakırköy)

8.EN ÖNEMLİ ÖĞÜN HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Sosyo ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

12 çocuk en önemli öğünün kahvaltı olduğunu söylerken; 4 çocuk akşamın, 3 çocuk üç öğünün de önemli olduğunu belirtmiştir. 6 çocuk da sabah- akşam veya sabah- öğlen olarak iki öğünün önemli olduğunu vurgulamıştır.

“Akşam yemeği dedim ben, çünkü boyumuz uzuyor ve daha da güçleniyoruz” B.G(Çocuk, Sultanbeyli).

Sosyo ekonomik seviyesi orta olduğu düşünülen grubun görüşleri aşağıdaki gibidir:

Bu sorguya cevap veren 13 çocuğun 2’si akşam yemeğini en önemli öğün olarak değerlendirirken 9’u kahvaltının daha değerli olduğunu belirtmiştir. 2’si görüş bildirmemiştir. Kahvaltı diyenlerin günün başlangıcı, sporda iyi olmak istediği, okula tok gelme isteği ve derste enerjik olmak, okulda aklının karışmaması, kemiklerinin gelişimi ve kanının daha hızlı akması gibi nedenlerle bu öğünü değerli buldukları, akşamı değerli bulanların ise uyurken ve sabah kalktığında aç olmamak için akşamı değerli bulduğunu söylemesi dikkat çekicidir.

“Bence sabah yemeği sabah okula gidiyoruz ders yapıyoruz bence kahvaltı.”Ç.A. (Çocuk, Maltepe).

“Akşam yiyoruz uyuyoruz. Akşam yemeğini yersek sabaha aç olmayız.” N.D.

Sabahı değerli bulan bir çocuğun kahvaltı öğününü içeriği nedeniyle (zeytin-peynir-pekmez-yumurta) zengin olduğunu söylemesi üzerine karşı görüşteki bir başka çocuk bazen akşamları da kahvaltılık yiyoruz demesi ilgi çekicidir.

“Bence kahvaltı daha iyi kahvaltıda zeytin var peynir var pekmez var pekmez kan yapar bizde yumurta olur çok sağlıklıdır. Öğlen yemeğinde ağır şeyleri tüketmeliyiz akşam hafif yemeliyiz.” Ö.S.B (Çocuk, Maltepe).

“Bazen akşam yemeğinde kahvaltılıkta yiyoruz ama. Bence akşam.” N.D. (Çocuk, Maltepe).

“Kahvaltı çünkü herkes yemek zorundadır, her şeyin başlangıcıdır.” I.F. (Çocuk, Maltepe)

“Ben hafta sonları basket kursuna gidiyorum, eğer kahvaltı yapmasam formsuz oluyorum.” E.S. (Çocuk, Maltepe)

“Eğer kahvaltı yapmazsak başarımız düşer, bu yüzden önemlidir.” K.İ. (Çocuk, Maltepe)

“Kahvaltıda yemek yememiz lazım kemiklerimiz kalsiyumla dolsun, kanımız daha hızlı aksın diye, hem de okulda koşuyorum ve karnım acıkıyor.” A.A. (Çocuk, Maltepe)

Yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduğu düşünülen çocuklarla yapılan ilk odak grup görüşmesinde çocukların tamamı kahvaltının en önemli öğün olduğunu bildirmiştir. Çocuklar kahvaltıyı, derslerinde başarılı olmalarını sağlaması, okulda halsiz kalmamaları, enerjilerini kahvaltıdan almaları, günün ilk öğünü olması gibi nedenlerle en önemli öğün olarak seçmiştir. İkinci odak grup görüşmesinde ise grubun en önemli öğün sorusuna verdikleri yanıt ağırlıklı öğlen şeklindedir. Üç kız çocuğu kilo almamak için akşamları yemek yemeği tercih etmediklerini vurgularken en önemli öğünün sabah olduğunu belirtmiştir, bir başka kız çocuk ise her üç öğünü de önemseydiğini söylemiştir. Geri kalan çocuklardan 1'i hem sabah hem öğlen derken, bir diğeri hem öğleni hem akşamı diğerlerinin hepsi ise en önemli öğün olarak sadece öğleni seçmiştir.

“Günün ilk öğünü olduğu için daha yararlı olur ve derslerimizde de başarılı olmamızı sağlar.” N.D.Ş (Çocuk, Bakırköy)

“Bence kahvaltı günün ilk öğünü olduğundan ve enerjimizi kahvaltımızdan aldığımızdan dolayı.” T.B. (Çocuk, Bakırköy)

“Ben kahvaltı etmeyi de çok seviyorum, akşam yemeğini de seviyorum ama akşam yemeğinde çok fazla yemek gerekir çünkü uyurken hareket edemediğimizden yakamıyoruz kilolarımızı.” Ö.B.B. (Çocuk, Bakırköy)

“Öğlen, bazen akşam da yiyorum da öğlen bana daha..Daha güzel geliyor bana.” E.G. (Çocuk, Bakırköy)

“Bana göre sabahla öğlen. Çünkü sabah hem kahvaltı yaptıktan sonra okula gidene kadar zaten ben kilolarımı akıtmış oluyorum çünkü ben okula kadar yürümüş oluyorum zaten. Öğleni de zaten öğlen en sevdiğim öğün. Çünkü çiğköfte falan işte yiyebiliyorum kantinden”.

Gruba şişmanlatan öğün nedir diye sorulduğunda hemen hemen hepsinin cevabı akşam olmuştur.

“Bence de akşamları. Yine arkadaşlarımızın dediği gibi, akşamları hareket etmiyoruz, o yüzden eritemiyoruz. Akşamları hareket etmiyoruz, sabah kalkınca da pek hareket etmiyoruz okul için

*hazırlanıyoruz sadece sabahları için. Onun için yine eritemiyoruz. O yüzden akşamları.” Ö.B.B.
(Çocuk, Bakırköy)*

9.SIKLIKLA ‘YEMEK YEMEK DÜŞÜNCE’Sİ’ NİN NE ZAMAN AKLA GELDİĞİ VE NE YEMEYİ TERCİH ETTİKLERİ

Düşük sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen gruplarda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

6 çocuk sıklıkla yemek yemek düşüncesinin akşam; 7 çocuk sabah; 2 çocuk ise öğlen, 1’i hem akşam hem sabah, 1’i de her öğün aklına geldiğini söylemiştir. Bu durumun neden kaynaklandığı sorgulandığında 2 çocuk akşamları annesinin tatlı yaptığını ve dayanamadıklarını belirtmişlerdir. Ne yemeği tercih ettikleri sorusuna verdikleri cevaplar:10 çocuk pilav,makarna ve börek, 7 çocuk kek, sütlaç, puding gibi tatlıları;

“Sabahları kalkınca acıkıyorum, o yüzden sabah kahvaltısını bir an önce yapmak istiyorum”Z.A(Çocuk, Sultanbeyli).

“Kek ,biz acıkıyoruz, annem de kek yapıyor”M.K. (Çocuk, Sultanbeyli).

Orta sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen gruptan çocukların yarısından çoğunun (6/13) öğlen okuldan sonra acıktıkları vurgulanmıştır. 3’sinin de akşam acıktığı belirlenmiştir. 1 çocuk da hem sabah hem akşam; 3 çocuk ise sabah, öğle akşam her öğün yemek yemek istediğini söylemiştir.

“Sabah, öğlen, akşam yemek istiyorum.” Ö.S.B. (Çocuk, Maltepe).

*“En çok akşam yemek yemeği istiyorum öğlenden sonra bir ara yemiyorum acıkıyorum” I.M.
(Çocuk, Maltepe).*

“Öğlen daha çok” N.Y. (Çocuk, Maltepe).

“Öğlen yemeğinde, çünkü annem bazen dolma yapıyor, bazen de mantı yapıyor.” I.F. (Çocuk, Maltepe)

“Ben en çok sabah, akşam, öğlen. her zaman yemeğimi yemek isterim kemiklerim geliyor, kanım hızlı akıyor ve uyumama da yardımcı oluyor. “ A.A. (Çocuk, Maltepe)

“Ben genelde akşam ve kahvaltayı severim, çünkü öğle yemeğinde ağır yemekler yememiz gerekiyormuş, bu yüzden ben bazen öğlen yemeği yiyemiyorum, et ve süt ürünlerine daha çok ilgi duyuyorum. Bu yüzden kahvaltı ve akşam yemeklerini daha çok seviyorum.” O.Ö. (Çocuk, Maltepe)

Yüksek sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünölen gruptan çocukların 2'sinde akşamları, geri kalanlarda ise öğlenleri sıklıkla yemek yeme düşünögesi akla gelmektedir. Öğlen diyen bir çocuk bu öğünü okulda hareket edip yoruldukları için dile getirmiştir.

“Ben de öğlenleri yemek yemek istiyorum çünkü okulda olduğumuz zaman çok acıkıyoruz, o yüzden.” F.B.M. (Çocuk, Bakırköy).

Çocukların yemek yeme düşünögesi aklına geldiğinde ne yedikleri sorgulanmış içlerinden birinin çilek yemek istediğı, azınlık bir kısmının da canının cips çektiğı ama çoğunlukla almadığı saptanmıştır.

“Bizim mahallenin çocukları çok cips yiyor. Birazcık kilolular. Benim canım çekiyor, annem de diyor ki çok canın, o kadar fazla canın çekiyorsa az bir şey alabilirsin diyor.” S.İ. (Çocuk, Bakırköy)

10. ÖNERİ

Düşük sosyo ekeonomik düzeyli olduğu düşünölen grubun tüm çocukları dışardan yiyecek almak yerine evde annelerinin yaptıklarını yemeyi önermiştir. Aynı zamanda çocukların asitli içecekler yerine süt ve ayran içmek önerisi olmuştur.

“Gazoz içmeyeceğiz, süt içeceğiz”. S.D. (Çocuk, Sultanbeyli).

“Dışardan bir şey almayalım, annemizin elinden yiyelim”. M.E. (Çocuk, Sultanbeyli).

Orta sosyo ekeonomik düzeyli olduğu düşünölen grubun çocukları bazı geçerli bilgiler içeren önerilerde bulunmuştur.

“Dengeli beslenmeliyiz, abur cubur yememeliyiz.” Ç.A (Çocuk, Maltepe).

“Sağlıklı beslenme sebze, meyve den çok almamak, bazen karnımızı ağrıtıyor, sağlıklı beslenmek az bir sebze meyve yiyeceğiz, tahıllar, baklagiller, süt ve et ürünleri almak, en az da tatlılardan almak lazım.” M.K. (Çocuk, Maltepe)

“Bol bol sağlıklı meyve sağlı su içersen o zaman zayıflarız.” E.S. (Çocuk, Maltepe).

“Koşu yapınca zayıflarsın.” A.A. (Çocuk, Maltepe).

Yüksek sosyoekonomik gruptan çocuklar arasında bir öneride bulunan olmamıştır.

Ergen Grubuna Ait Sonuçlar
ODAK GRUP GÖRÜŞMESİNE KATILAN ÇOCUKLARIN
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Katılımcı sayısı: 55

Yaş ortalaması: 15,7

Cinsiyeti: 23 erkek 32 kız

BMI: kızların boy: 1,63,, kilo: 53,3 erkeklerin boy: 1,70, kilo: 61,9

Öğrenim Durumu Tam/Yarı zamanlı:

Tam zamanlı	Yarı zamanlı
45	10

Kardeş Sayısı: 1 ergenin hiç kardeşi yok, 2 ergenin 1 tane, 21 ergenin 2 tane, 16 ergenin 3 tane, 9 ergenin 4 tane, 1 ergenin 5 tane, 2 ergenin 6 tane, 1 ergenin 7 tane ve 1 tanesinin 10 tane kardeşi var. 1 katılımcı kardeş sayısını belirtmemiş.

Anne Eğitim Durumu:

İlkokul	29 kişi
Ortaokulu	8 kişi
Lise	11 kişi
Üniversite	6 kişi

Annenin Mesleği: 37 ev hanımı, 4 aşçı, 1 ebe-hemşire, 1 eczacı, 1 işçi, 1 kasiyer, 1 kuaför, 1 muhasebeci, 1 nakış ustası, 1 öğretmen, 1 psikolojik danışman, 1 servis hostesi, 1 terzi, 1 uçak bakım şirketi çalışanı, 1 veteriner

Baba Eğitim Durumu:

Okur yazar değil	2 kişi
İlkokul	16 kişi
Ortaokul	8 kişi
Lise	22 kişi
Üniversite	6 kişi

Babanın Mesleği: Apartman görevlisi, ayakkabı üretimi, dekoratör, kamu görevlisi (5), dış ticaret, dış teknisyeni, esnaf (4), eczacı teknikeri, elektrik teknikeri(2), emekli (2), işçi (5), garson, güvenlik görevlisi, ihracat, hurdacı, imam, kaportacı, kargo şirketi çalışanı, kasap, kuaför, şöför, mütahit, yedek parça, serbest meslek, servis elemanı, terzi (2), tesisatçı, veteriner

En Uzun Yaşadığı İl: İstanbul

En Uzun Yaşadığı İilde Geçen Yıl: 14,2

ODAK GRUP GÖRÜŞMELERİNDE SORGULANAN TEMALARA GÖRE DEĞERLENDİRMELER

1.“BESLENMEK / YEMEK YEMEK” KAVRAMI

Düşük sosyoekonomik seviyeden ergenlerden 8 tanesinin beslenmeyi yaşam ihtiyaçlarını karşılama ve sağlık için önemli olduğunu vurgularken özellikle içlerinden 1 tanesinin beslenememeyi yok olma ile ilişkilendirdiği görülmektedir.

“Hatta benim her şeyim böyle beslenme olmazsa ben de yokum böyle yani benim düşüncem” B. (Ergen Grubu, Sultanbeyli).

Ayrıca katılımcılardan 2 tanesi beslenmeyi dengeli beslenme olarak değerlendirirken diğer bir tanesi beslenmeyi “düzenli beslenme” olarak değerlendirmektedir.

1 kişi beslenmenin açlık hissini gidermek olduğunu, 3 kişi ihtiyaç giderme olduğunu diğer bir 3 ergen ise hayatta kalmak için yapılması gereken şeylerden biri olduğunu, başka biri aynı zamanda vücuda bu amaçla vitamin mineral girişi olduğunu belirtmiştir.

Orta sosyoekonomik seviyeden ergenlerden yemek yemek kavramını gençlerden 3’ü enerji ihtiyacının karşılanması, 1 kişi dengeli yaşamak, 3 kişi kişinin ihtiyaçlarını karşılaması, 1 kişi insanların doğru düzgün yaşaması için yemek yemesi gerekir demiştir. 4’ü yemek yemek mutlu olmaktır demiştir. 1 öğrenci yemek yemenin uyumaktan sonra gelen en önemli şey olduğunu belirtmiştir.

“Can boğazdan geçiyor.” A.Z (Maltepe ergen)

“Yaşamamızın bir parçası olduğu için yani yemek.” D.K (Maltepe ergen)

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ergen gruptan 3 kişi beslenmek kavramını vücudumuz için gerekli olan enerjiyi, mineralleri almak olarak tanımlamıştır.

“Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamak için yaptığımız eylemdir.”M.K.D(Ergen-Bakırköy)

2 ergen de beslenmeyi karın doyurmak olarak tanımlarken 1’i sağlıklı besinler tüketmek olarak ifade etmiştir.

“Yiyebileceğin kadar sınırsız yemek yemek.”Y.G.(Ergen-Bakırköy)

“Buyume ve gelişmemizi sağlamak için herseyden yeterli beslenmek için.”A.M.(Ergen-Bakırköy)

“Beslenme karın doyurmaktan ziyada yaşamı sürdürebilmek için gereken şeydir.”A.M.(Ergen-Bakırköy)

2.“SAĞLIKLI YEMEK” KAVRAMI

Bu konu sadece çocuklarda görülmüştür. Ev kadınlarında ve ergenlerde bu soru sorulmamıştır.

3.NELER YEDİĞİ VE SEBEBİ

Bu konu sadece çocuklarda görülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

4.ŞİŞMAN OLMANIN ZARARLI OLUP OLMADIĞI KONUSUNDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

5.EVDE NE PİŞİRİLDİĞİ VE NEDENİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

6.EVDE YEMEK SEÇEN BİRİNİN OLUP OLMADIĞI VE NELER YEMEDİĞİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

7.ZAYIFLIK VE FAZLA KİLOLU OLMANIN ANLAMLARI

Düşük sosyoekonomik seviyeden ergenlerin 1'i dışında hepsi hem zayıflığın hem de şişmanlığın zararlı olduğunu vurgularken ideal olanın "normal" olma olarak tanımlamaktadır.

Kilolu olmanın insan hareketlerini sınırladığı sosyal yaşamı olumsuz etkilediği grup içerisinde dile getirilmiştir.

3 kişi az veya çok yemek olarak ifade etmiştir. Biri şişmanlığın yerken hareket etmemekten de kaynaklandığını ifade etmiştir.

1 kişi zayıflık şişmanlığı vücut ağırlığındaki orantı olarak tanımlamıştır.

1 kişi az yemenin yanında aile içi sorunlarında zayıflamaya neden olabileceğini, çok yiyip bilgisayar başında oturmanın ise şişmanlığa neden olabileceğini ifade etmiştir.

1 kişi bir diyetisyenden dinlediği kadarıyla aslında şişmanlığın çok yemekten kaynaklanmadığını ancak dengesiz beslenmeden kaynaklandığını ifade etmiştir.

1 kişi şişmanlığın yemekle değil genetik etkenlerden kaynaklı olduğunu söylemiştir.

1 kişi zayıflık ve şişmanlığın metabolizma ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

“Kilolu olmak insanların kendi kendine yaptığı yüküdür benim annemde kilolu hastalığından dolayı. Her şeyi kısıtlıyor ne bir yere gidebiliyor ne de uzun yola gidebiliyor yani hiçbir şekilde sosyal hayatı pek kalmıyor.” B. (Ergen, Sultanbeyli)

Zayıflığında sağlıklı görünmeme ve hastalık ile ilişkilendirdiği görülmektedir.

“Çok zayıf olmakta çelimsiz oluyor. insan kendini çok halsiz hissedebiliyor o yüzden hiçbir şey yapamıyor.” B. (Ergen, Sultanbeyli)

“Benim arkadaşım mesela çok zayıf.kız hatta o kadar zayıf 18 yaşında olduğu halde 13 yaşında falan gösteriyor. böbrek hastası.” (Ergen, Sultanbeyli)

Katılımcılardan 1 tanesi ise ise şişman ninsanlarda hastalıkların daha yaygın olduğunu belirtmektedir.

“Ben özellikle dedikleri gibi hasta olmuyorum dinçim daha iyiyim yani böyle halimden memnunum.Mesela kilolularda hastalıklar daha fazla oluyor.” Ö. (Ergen, Sultanbeyli)

Orta sosyoekonomik seviyeden ergenlerin çoğu fazla kiloluluk ve zayıflığı fiziksel görünüş ile bağdaştırarak yorumlaması önemli bir noktadır. 3'ü zayıflığın da kilolu olmanın da iyi olmadığını orta kiloda olmanın ideal olduğunu belirtmiştir. 1 kişi fazla kilolu olmanın obeziteye, 2 kişi zayıf olmanın kemik erimesine neden olduğunu söylemiştir. 1 kişi zayıf veya kilolu olmanın genç yaşlarda önemli olmadığını ama ilerleyen yaşlarda sağlık problemlerine yol açabileceğini belirtmiştir.

“Boyuma göre kilom iyi zayıf olmak iyi, kiloyu sevmiyorum, insanlarda da pek iyi olmuyor.” Ö.K (Ergen, Maltepe)

“En iyisi orta çok zayıflık kemik erimesi için çok fazla kilo obeziteye yol açar oda kötü görüntü.” E.Y (Ergen, Maltepe)

“İnsan aynaya baktığın nasıl gözükyorsa en önemli odur.” T.T (Ergen, Maltepe)

“Hani bir elbise giydiğinizde vücudunuzun tamamen orantılı olması, hani 90-60-90 kalıbı olması bence zayıf insan tanımıdır. Fazla kilolu olmak, hani insanlar böyle toplu değillerdir, oturunca falan böyle göbek falan atar dışarı. Vücudu sıkı değildir.” D.T (Ergen, Maltepe)

“Kızlar için bikiniye girememek işte.Vücuttaki çirkin görünüm işte kilo diye yorumladığı halk arasında.” F.K(Ergen, Maltepe)

“Fazla kilolu olmak bacakların kalın olması anlamına geliyor.Göbekli olmak anlamına geliyor.” K.T (Ergen, Maltepe)

“Ya zayıflık nedir, ya göbeği yok işte ya, yani zayıf, göbeği yok. Fazla kilolu olan da göbeği var.”Ö.Ç (Ergen, Maltepe)

1 ergen fazla kilolu olmayı vücut kitle indeksinin 25' ten yukarı olması şeklinde tanımlamıştır ve ergenlerden bazıları kendi vücut kitle indekslerinden bahsederek 19 ve 17 olduklarını belirtmiştir. 4 ergen fazla kilolulu insanların spor yapmadıklarını söylerken, 1'i insanın vucut şeklinin genetik olduğunu spor yapmakla alakalı olmadığını ve sporun vücudu sıkılaştırdığını söylemiştir.

Ergenlerden 1'i zayıflığı fiziksel olarak zayıf gözükmek, dinç ve güçlü olmak; fazla kiloluluğu spor yapamamak, kısıtlı hareket etmek şeklinde nitelendirmiştir.

Ergenlerden 1'i fazla kiloluluğun sebze yememek, ev yemekleri yerine dışarda yemek yemeyi tercih etmek, abur cubur ve fast food yemek, dengesiz beslenmek ve bunların yanında spor yamamak ile ilgili olduğunu söylemiştir. Dengeli beslenmek ve düzenli spor yapmakla vücudun kendi şeklini alacağına değinmiştir.

Fiziksel olarak guruptaki öğrencilere göre nispeten daha zayıf olan bir öğrenciyi guruptaki gençlerden biri zayıf olarak nitelendirmiştir. Buna cevap olarak kendisinin zayıf olduğunu ancak sağlıklı olduğunu, hiç hasta olmadığını, zayıf olmasının nedeninin annesinin yaptığı yemeklerden, yemek seçmeden yeteri kadar yemesi olduğunu söylemiştir. Zayıf olduğu için vücudunun güçsüz olduğunu ancak sağlıklı olduğunu belirtmiştir. Zayıf olmanın iyi bir şey olmadığını ancak zayıf olup da sağlıklı beslenenlerin sağlığının yerinde olduğunu vurgulaması dikkat çekicidir.

Ergenlerden 2'si fazla kiloluğun rahat hareket etmeyi engellediği, hareket kısıtlılığı oluşturduğunu söylemiştir.

Fazla kiloluluk kavramı sorgulandığında ergenlerden 1'i kendi kendini işaret etmiştir. Kendisini görünüş olarak şişman, orantısız, dengesiz ve düzensiz beslenen, zayıf ve güçsüz hisseden biri olarak nitelendirmiştir. Aynı ergen:

”Zayıflık kelime anlamı hani direkt bana sorulduğu zaman aklıma gelen o oluyor da zayıf insan dinçtir.” A.Z (Ergen, Maltepe) yorumunu yapmıştır.

Ergenlerden 1’i zayıflığı fiziksel olarak değil güç, direnç olarak değerlendirmesi dikkat çekicidir.
“Zayıf olmak bence vücut olarak değil, yapı olarak önemli.Güçten bahsediyorum çünkü nasıl diyeyim ben de zayıf gözüküyorum ama yani spor yaptığımız için, öyle, öyle ya da böyle proteine dönüşüyor, kasa dönüşüyor veya başka şekillerde enerji olarak çıkıyor. O yüzden vücudum zayıf gözüküyor ama güçlüyüm yani o yönden.” K.T (Ergen, Maltepe)

Ergenlerden 1’i de kiloluluk denilince aklına fiziksel psikolojik faktörlerin geldiğini söylemiştir.

Ergenlerden 2’ si fazla kiloluluk ve zayıflığın genetik kökenli olduğunu söylemiştir

Ergenlerden 1’inin şişman insanların toplum tarafından dışlanıldığına değinmesi dikkate değerdir.

“Şişman insanları şöyle tanımlayabilirim, çünkü toplumda hoş karşılanmayan bir durum yani göz önünde bulundurulursa şişman kişilere pek fazla şey yapmazlar, ciddiye almazlar, kendilerinden bilmiyorum” D.K (Ergen, Maltepe)

Ergenler fiziksel aktivitenin fazla kilolu veya zayıf olmayı etkilediğine de dikkat çekmiştir.

“Şişman kişiler daha fazla yemek yiyor, kendini yemeğe harcamış diye düşünüyorum. Hani hiç spor yapmayan diye tanımlayabilirim. Televizyon karşısında oturup yani hiç ayağa kalkmayan, yemek falan hiç, onun dışında hiç hareketsiz olan insan olarak tanımlayabiliriz yani. Zayıfı da çok hareketli, hiperaktif olabilir, spor yapan olabilir, çok az yemek yiyen ya da metabolizması hızlı olarak” D.K (Ergen, Maltepe)

Bir başka ergen kendi akrabasının böbrek hastası olduğunu, normal yemesine rağmen kullandığı bazı ilaçların kilo almasına neden olduğunu belirtmiştir. Kortizon gibi bazı ilaçların kilo aldırıldığını söylemiştir. Bu nedenle kilo almanın sadece yemekle ilgili olduğunu düşünmediğini ifade etmiştir. Gruptaki diğer öğrenciler bazı ilaçların da zayıflattığını söylemiştir.

Yine bu grup ergenlerden bazıları zayıf veya kilolu olmanın sosyal ilişkileri etkilediğini vurgulaması dikkat çekicidir.

“Ne biliyim bence kilolu insan da mutlu olabilir kendine göre hani o da (anlaşılmıyor) o da mutlu. Zayıf insan da bence biraz iticidir hani ikide bir mesela hani biz insan der ki zayıfım zayıfım diye kilolu insanlara hani bize şeylik yapar yani hani kızar. Kilolu istiyorlar, biz ne kadar kiloluyuz mesela Nazlıcan diye bir arkadaşımız var biz ona göre çok zayıfız. O da kendine göre şeylik

yapabilir hani zayıf insan da itici yönleri var hani sürekli zayıfım zayıfım, yemek yememesi.” A.T (Ergen, Maltepe)

“Benim bahsettiğim kuzenim kilolu ve bundan hiç mutsuz değil. 2 gün önce beraberdik, anlatmaya çalıştım ona...şöyle zayıf olması gerektiğini düşünüyorum, fiziksel açıdan, görsellikten bahsediyorum, daha güzel duruyor, daha hoş duruyor ve ne bileyim onun da bir hayatı var bence ve o zayıf olursa onun için daha iyi olur. Arkadaşlarıyla daha iyi olur. Bir erkek arkadaşı olur belki. Niye olmasın. Böylece mutlu olur yani, niye olmasın, ben böyle düşünüyorum. Görseliği güzel olsa, haksız mıyım ama görseliği güzel olsa daha mutlu olmaz mı? Dışarı çıkınca daha güvenli, kendini böyle daha özgüveni yüksek olmaz mı? Özgüveni yüksek biri olmaz mı sizce? Bence öyle olur.” A.T (Ergen, Maltepe)

Yüksek sosyo-ekonomik düzeyde yer alan ergenlerden 2’i dengesiz beslenenlerin kilolu olduğunu söylemiştir.

“Bence zayıf olmak sağlıklı beslendiği anlamına gelmiyor. Bence sağlıklı besleniyordur ve vücudu onu yakıyordur, ona göre zayıftır ama kiloluysa ne biliyim karbonhidrat grubu tüketiyor olabilir, o zararlı olabilir.”M.Ç.(Ergen-Bakırköy)

“Zayıflık yeterince beslenmemektir. Fazla kilolu olmak ise yeterinden fazla beslenmektir.”M.K.D(Ergen-Bakırköy)

2 kişi zayıflık ve şişmanlık için genetik olabileceğini söylemiştir.

1 kişi metabolizmaya bağlı olarak değiştiğini söylemiştir.

“İnsanların her yaşta belli bir kilo aralığında olması gerekiyor; bunun aşağısında olanlar bana göre zayıf yukarısında olanlar ise kilolu.”Y.G.(Ergen-Bakırköy)

8.EN ÖNEMLİ ÖĞÜN HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Düşük sosyoekonomik seviyeden ergen grubunun tamamı sabah kahvaltısının önemine vurgu yapmaktadır.

“Güne başlarken insan daha dinç oluyor sabah kahvaltısını yapınca” (R. Sultanbeyli)

Ergenlerden sadece 1'si sabah kahvaltısının önemini vurgularken aynı zamanda öğle yemeğinin de önemli olduğunu belirtmektedir.

"Bence de kahvaltı ama öğlen yemeği de önemli benim için.tam işlerimizin yoğun olduğu sıra öğlen yemeği o yüzden önemli benim için." S. (Ergen, Sultanbeyli)

"Bence de sabah kahvaltısı çünkü akşama doğru hareketlerimiz kısıtlanıyor fakat sabahtan öğleye doğru hareketlerimizin en çok olduğu zaman olduğu için en çok o zaman enerji harcıyoruz o yüzden" A. (Ergen, Sultanbeyli)

Orta sosyo-ekonomik seviyede yer aldığı düşünülen ergenlerden ilk odak grup görüşmesine katılanların 5'i kahvaltı yapmadıklarını belirtirken 2'si kahvaltının en günün en önemli öğünü olduğunu düşündüklerini belirtmiştir. Oysa diğer odak grup görüşmesinde yer alan ergenlerin neredeyse tamamı en önemli öğün olarak kahvaltıya işaret etmiştir. 2 kişi sabah kahvaltı yapmak için erken saatte kalkmak istemediklerini, 1 kişi kahvaltı zamanı okula geldiği için kahvaltı yapmadığını söylemiştir. 1 kişi günün en önemli öğününün okul ve iş hayatı için önemli olduğunu fakat takıntısı olduğu için kahvaltı yapmadığını söylemiştir. Tüm orta sosyo-ekonomik düzeyde yer alan ergenler içinde 2 'si günün en önemli öğününün akşam olduğunu düşündüğünü söylemiştir.

Ergenler kahvaltının önemini aşağıdaki atasözü ile de vurgulamışlardır.

"Bir atasözü var hani, kahvaltıyı tek başına, öğleyi arkadaşınla, akşamı da düşmanınla yiyeceksin. Yani sağlık açısından böyle yorumlamışlar." D.T (Ergen, Maltepe)

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan 12 ergen en önemli öğünün kahvaltı olduğunu söylemiştir. Bir kaç ergen de akşam yemeğinin en önemli öğün olduğunu söylemiştir.

*"Bence akşam çünkü yemeği, uyuduktan sonra vücudumuz büyüme hormonu salgılıyor ve besinleri böylece yakıyor."*H.H(Ergen-Bakırköy)

*"bence de kahvaltı en önemlisi çünkü uyandıgımızda sersem oluyoruz güne daha dinç başlarız karnımız tok olunca etraftakını daha iyi anlarız."*B.Ç.(Ergen-Bakırköy)

9.SIKLIKLA 'YEMEK YEMEK DÜŞÜNCESİ' NİN NE ZAMAN AKLA GELDİĞİ VE NE YEMEYİ TERCİH ETTİKLERİ

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcılardan 8 tanesi karınları acıktığında yemek yediklerini belirtirken, 3'ü o an canı ne isterse onu yediğini, 2'si çikolata cips gibi hazır gıda tükettiklerini, diğerleri ise doyurucu olarak isimlendirdikleri çorba, salata türü yiyecekler tükettiklerini söylemişlerdir.

Katılımcılardan 2'si ise canı sıkıldıklarında ve kendilerini üzgün hissettiklerinde akıllarına yemek yemek geldiğini belirtmektedir.

Katılımcılardan 2 tanesinin ise yemek saatlerinin olduğunu belirtirken 1 tanesi tercihini köfte, döner, tost olduğunu belirtmiştir.

2 kişi düzenli yemek yediği için öyle açlık hissetmediğini söylemiştir. Bunlardan biri ise acıksa da meyve tercih ettiğini ifade etmiştir.

2 kişi halsizleşince düşündüğünü ve içlerinden birisi dolapta ne bulursa onu yediğini belirtmiştir.

1 kişi yalnız boş kaldığı zamanlarda açlık hissettiğini arkadaşları ile beraberse hiç açlık hissetmediğini söylemiştir.

Bir başka ergen ise kilo almamak için yemek tercihini tatlılardan yana olduğunu belirtmektedir.

"Acıkana kadar beklerim yemek yemek için ve acıktığımda da kesecek bir şeyler yerim hani çorba falan değil de daha çok tatlı şeyler çünkü devamı gelmeyecek bunun o yüzden kilo almamak için tatlı şeyler yiyorum". B. (Ergen, Sultanbeyli)

Orta sosyoekonomik seviyeden 3 ergen yemek yeme düşüncesinin aklına geldiği belirli bir zaman diliminin olmadığını belirtmiştir. Gençlerden 2'si yemek yeme düşüncesi akıllarına geldiğinde sandviç yemeyi tercih ettiklerini söylemiştir. 1 kişi yorgun olduğunda, evde iş yaptıktan sonra ara verdiğinde yemek yemek isteği olduğunu ve daha çok meyve yemeyi tercih ettiğini söylemiştir.

Gençlerin duygu durumlarının yemek yeme davranışlarını etkilediği dikkat çekicidir.

"Bir şeylere sinirlendiğimde yerim." E.K. (Ergen, Maltepe)

"Canım sıkıldığında.." B.Ö. (Ergen, Maltepe)

“Moralım bozuk olunca abur cubur yiyorum tatlı vs.” T.B. (Ergen, Maltepe)

“Sıkılınca o an böyle.” D.T. (Ergen, Maltepe)

“Ben de sıkılınca yerim. Yemek olmasa da yani ağızıma bir şeyler atıyorum. İnsan sıkılınca sürekli açlık hissediyor sanki öyle oluyor. Hani böyle tek olunca yapacak bir şey olmayınca, direkt dolaba hücum.” F.K. (Ergen, Maltepe)

“Karnımız guruldayınca, streslenince. Mesela dün salıydı, dün tatildi ya, ben dışarı çıkmadım, evdeydim, her dakika yemek yedim, hep mutfağa, dolaba açıyorum, bakıyorum. Ne bulduysam. Oradan fındık atıyorum ağızıma, oradan portakal suyu, oradan muz yiyorum. sıkılınca.” D.K. (Ergen, Maltepe)

“Aç olduğumda yerim. Canım sıkırken ilk yemem ama ondan sonra yerim hani mesela üzülduğüm zaman ilk yemem, hani yemeği falan bırakırım, hani ne biliyim musluğa falan koyarım hatta yemeği yememek için, ondan sonra yerim ama ertesi gün.Acıktığımda geliyor.” A.T. (Ergen, Maltepe)

Ergenlerden 3’ü derste, okulda iken yemek yeme ihtiyacı duyduklarını belirtmiştir. 1’i derste iken zihni yorulduğunu yemek yemenin mola vermek gibi geldiğini, genelde okulda çok yemek yediğini söylemiştir. 1 öğrenci de ders çalışırken yemek yemezse dersin aklına girmediğini ifade etmiştir. Ergenlerden 1’i en çok gece oturken, 2’si de her dakika yemek yeme düşüncesi hissettiğini söylemiştir.

Ergenlerin en çok ne yediği sorgulandığında, öğrencilerin çoğu yemekten çok abur cubur yediklerini(çikolata, cips, patates kızartması, meyve suyu, kola) söylemiştir.

Ergenlerden biri evde ne hazır olarak bulunursa onu yediğini belirtmiştir. 1 kişi akşam 10-11 saatlerinde makarna yemek istediğini, ancak kendisi pişiremediği ve annesinin de hazırlamak istemediği için yemediğini belirtmiştir.

Ergenlerden 2’si eti sevmediğini, 1 öğrencinin ise vejeteryan olmak istediğini fakat annesi engellediği için olmadığını söylemiştir.

1 kişi daha çok sebze ve meyve yediğini söylemiştir.

1 ergen hamburger yediğini söylemiştir.

2 ergen evde ne varsa onu yediğini belirtmiştir.

2 ergen çiğ köfte sevdiğini ve yediğini ifade etmiştir.

Ergenlerin yemek tercihlerinde sevdikleri şeylerin ve onlara ulaşabilmelerinin etkili olması dikkate değerdir.

“Ben yemek çok seçerim ama evde mesela acıktığımda sevmediğim bir yemek olursa hemen dışarı çıkarım. Karnımı doyurma hissi bende çok fazla oluyor. Hemen dışarı çıkarım, sevdiğim şeyleri alıp yerim. Öyle oluyor yani .En sevdiğim şeyler, dışarıda bizim orda ben ...'da oturuyorum yani böyle çiğköfteci, dönerci filan yok. Daha çok marketten cips, kola filan gidip alıyorum. Atıştırmalıkla karnımı doyuruyorum öyle yani.” O.Y (Ergen, Maltepe)

Yüksek sosyo ekonomik seviyeden 10 ergen acıktığı zaman yemek yeme fikrinin oluştuğunu söylemiştir. 2 kişi aklına yemek yeme fikri geldiğinde et yemeği tercih ettiğini belirtmiştir. Çoğunluk ise en kolay ulaşabildikleri şeyleri yani abur-cuburu tercih ettiklerini bildirmiştir.

“Ben uykudan katlıktan sonra yemek yeme ihtiyacı...Bir saat bile uyuyayım, sonra uyanırsam ihtiyaç duyuyorum. Mesela diyelim gece kalktım, ilk aklıma gelen su olur. Çok su tüketen biriyim. Sonra ya et türü mesela, bulursam köfte tarzı bir şey öyle yerim. ”H.H(Ergen-Bakırköy)

“Benim yemek yemekte nasıl diyim fazla aklıma gelmiyor aslında genelde ailemde biri yiyince aklıma geliyor yemek yemek. Bazen reklamlarda abur cuburlar oluyor zaten genelde bende herkes gibi abur cubur yiyorum kolay ulaşılabilir” S.Y.Ş(Ergen-Bakırköy)

“Ya benim daha farklı canım sıkılınca yiyorum. ders çalışırken çok canım sıkılıyor . ama annem eve fazla abur cubur sokmuyor kardeşim var o alıyor bazen giriyor ondada canım sıkılınca meyve yemeği çok seviyorum meyve varsa sevdiğim meyve muz gibi çilek gibi onlardan yiyorum domates, yiyorum yada salatalık.ama dışarıdayken daha çok abur cubur tüketiyorum.”K.K(Ergen-Bakırköy)

10.NE İÇİN BESLENİLDİĞİ

Ergenlerden düşük sosyoekonomik seviye grubuna ait 3 kişi ihtiyaç duyulduğu için, 1 kişi zevk için, 4 kişi yaşamak için, 3 kişi sağlıklı olmak için, 3 ergende enerji ve zindelik için, halsizlik olmaması için beslendiğini belirtmiştir. Ayrıca 3 kişinin yaşamını sürdürmeye ek olarak başarısını arttırmak için beslendiğini, birisi de yemek yemenin bir zevk olduğunu düşünmesi nedeni ile, 2 kişi sadece vücudu istediği için beslendiğini, birisi aynı zamanda

beslenmezse olumsuz sonuçlar oluşabileceği düşüncesi ile beslendiğini, 1 kişi organların aktif hale gelmesi için beslendiği belirlenmiştir.

Orta sosyo-ekonomik seviyede yer alan ergenlerden 6'sı enerji ihtiyacını karşılamak için; 2'si güçsüz kalmamak için beslenmemiz gerektiğini söylemiştir. 1 kişi hayatta kalmak için, 1 kişi sağlıklı bir hayat için beslenmek gerektiğini belirtmiştir.

Ergenlerin 2'sinin duygu durumlarının etkisi ile beslenme ihtiyacı duydukları önemli bir noktadır. Bir başka 2 ergen daha mutlu olmak için yemek yediğini söylemiştir.

"Mutlu ediyor yemek yemek beni" T.T (Ergen, Maltepe)

"Canım sıkıldığında yerim" İ.C (Ergen, Maltepe)

3 öğrenci karnını doyumak için yemek yenildiğini belirtmiştir.

2 kişi bağışıklık sistemi için gerekli olduğunu ifade etmiştir.

Yüksek sosyo ekonomik seviye ergen katılımcılarının 3'ü acıktığı veya karın doyumak için beslendiğini söylemiştir. Bir kısmı yaşamak, büyümek, hastalanmamak, enerji ihtiyacı için beslendiğini bildirmiştir.

"Büyüyoruz, geliyoruz ve bunlar için yeterli olacak mineraller, proteinler besinlerde. Onun için, yaşamak için ya da büyümek için yiyoruz." N.D.G(Ergen-Bakırköy)

"Zevk için" M.A.(Ergen-Bakırköy)

"Enerji ihtiyacımı karşılamak için." M.K.D(Ergen-Bakırköy)

4 kişi hastalıklardan korunmak, dinç kalmak için yediklerini söylemiştir. 1 kişi günlük ihtiyaçlarını karşılamak için yediğini belirtmiştir.

"Daha çok çok karnımı doyumak için ama kilo almaya çalıştığım içinde" T.G.(Ergen-Bakırköy)

11.YETERLİ VE DENGELİ BESLENİP BESLENMEDİKLERİ KONUSUNDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Düşük sosyo ekonomik gruptan 4 ergen dengeli ve yeterli beslenmediğini söylerken, 6 kişi dengeli ve yeterli beslendiğini belirtmiştir.

3 kiři fast-food abur cubur ile beslendiđini bu nedenle dengeli beslendiđini dűřünmediđini ifade etmiřtir. Biri aynı zamanda evde olduđu günler yemek saatlerinin aksadıđını ifade etmiřtir.

1 kiři yeterli ve dengeli beslendiđini dűřündüđünü çünkü fast-food dıřında herřeyi yediđini söylemiřtir (fast-food dıřında herřeyi yemenin dengeli olduđunu dűřünüyor!!)

1 kişi babası diyetle olduğu için kendisinin de dikkatli olduğunu ve dengeli beslendiğini söylemiştir.

2 kiři sebzeleri yeterli yememesi nedeni ile, 1 kiři düzenli saatlerde yemek yediđi için, 1 kiři de yemek seçtiđi için dengeli beslenmediđini dűřünmektedir.

Orta düzey sosyo ekonomik gruptan gençlerin 3'ü dengeli beslenmediklerini;1 kiři yeterli beslendiđini ancak dengeli beslenmediđini söylemiřtir. 1 kiři kilo takıntısı olduđundan yeterli beslendiđini dűřündüđünü söylemiřtir.

Ergenlerden birinin dengeli beslenmeyi düzenli saatlerde yemek yemek ile ilişkilendirdiği önemli bir noktadır.

"Dengeli beslendiđimi, dűřünmüyorum saat düzenim yoktur. Gece bile patates kızartıp yerim, yemek yemeyi severim." T.T (Ergen, Maltepe)

1 ergen diyetle olduğunu bu nedenle dengeli beslendiğini söylemiştir. Sık sık ve az az beslendiğini, yemek seçmediğini, ekmek yerine etemek yediğini, okula geldiğinde süt içtiğini ve yoğurt yediğini, kahvaltı yaptığını, aralarda elma veya genelde kuru kayısı yediğini eve gittiğinde ekmek yediğini akşam meyve yediğini belirtmiştir. Spora da başladığını, ablasının diyetisyene gittiğini söylemiştir.

5 ergen yeterli ve dengeli beslenmediğini söylemiştir. 1 ergen yatrından fazla yediği için dengeli beslenmediğini, spor yaptığı için kilo almadığını, çok düzensiz beslendiğini söylemiştir. 1 ergen acıktığı zaman yemek yediği ve kendisinin sağlıklı olduğu için yeterli ve dengeli beslendiğini söylemiştir. 1 ergen dengeli beslendiğini fakat yeterli beslenmediğini belirterek, kilo problemi yaptığından fazla yememek için yemekten önce tok tutsun, çok yemesin diye meyve yediğini, yemekten sonra zayıflattığını dűřündüđü için maden suyu içtiğini söylemiştir. 1 öğrenci acıktıkça yemek yediği için yeterli beslendiğini ancak sebze tüketmediği daha çok ağır yemekleri ve fast food ürünleri tercih ettiği için dengeli beslenmediğini dűřündüđünü söylemiştir. 1 ergen yurttta kaldığı bunun için yemek saatlerinin düzeli olduğu,okulda da ara öğünlerde atıştırdığı için dengeli beslendiğini söylemiştir, yeterli olduğu konusunda bir fikri yoktur.

2 ergen su içmediğine değinmiştir. 1 kişi su içmekten nefret ettiğini bu nedenle dengeli beslenmediğini söylemiştir.

Yüksek sosyo-demografik özelliği olan ergenlerin birçoğu yeterli beslendiğini ama dengeli beslenmediğini belirtmiştir.

“Ben yeterli beslendiğimi düşünmüyorum çünkü sürekli annem hani yemiyorsun diye şikayet ediyor.” B.Ç.(Ergen-Bakırköy)

“Bence ne yeterli besleniyoruz hepimiz ne de dengeli besleniyoruz çünkü hayatımızdaki rutin işler bazen beslenmeye vakit ayırmıyor yani vakit bulamayıp bazen öğünleri atladığımız oluyor.” M.A.(Ergen-Bakırköy)

12.GELENEKSEL YEMEKLERİMİZ HAKKINDAKİ NE DÜŞÜNCELERİ

Sosyo-ekonomik seviyesi düşük olduğu düşünülen ergenlerden 8’i geleneksel yemekleri beğendiğini, 5’i geleneksel yemekleri sevmediğini belirtmiştir. Ancak 2 katılımcı geleneksel yemekler konusunda çok bilgisinin olmadığı söylemiştir.

“Ağrılıyım ben; karşıyım çünkü çoğu bol tereyağlı oluyor.” Z.G (Ergen-Sultanbeyli)

Orta sosyoekonomik grupta lahana çorbası, hamsili pilav, biberli ekmek, künefe gençlerin sevdiği yöresel yemekler olarak sıralanmıştır. Öğrencilerin hemen hepsi yöresel yemekleri ve türk mutfağını lezzetli bulduklarını söylemiştir. 2 kişi annesinin yaptığı bütün yemeklerin güzel olduğunu, hepsini yediğini söylemiştir. Öğrencilerden 2’si anne ve babasının çalıştığı ve bu nedenle evde yöresel yemeklerin pişmediğini vurgulamıştır. 1 kişi türk mutfağının etli ve yağlı yemekler içerdiğinden obeziteye neden olduğunu söylemiştir.

Ergenler geleneksel yemekleri kendi memleketleri ile ilişkilendirmiştir. Sevdikleri yemekler ise içli köfte, kuru dolması, haşıl,ayran aşısı,tirit, patlıcan kebabı, madımak şeklinde sıralanmıştır. Ergenlerin çoğu geleneksel yemeklerin bazılarını sevdiklerini ifade etmiştir.

Geleneksel yemekler deyince yüksek sosyo ekonomik gruptan ergenler akıllarına daha çok etli yemekler geldiğini söylemişlerdir. 2 kişi geleneksel yemekleri sevdiğini yediğini ama her yerde yemediğini hijyenik olması gerektiğini vurgulamıştır.

2 ergen geleneksel yemeklerimizin daha az yağlı olduğunda sağlıklı olduğunu söylemiştir.

Geleneksel yemek deyince akıllarına gelen yemekleri şu şekilde sıralamışlardır: iskender,lahana dolması,yaprak sarması,içli köfte

“Benim aklıma her kültüre her yemeğe göre yiyecekler var mesela İtalyanın pizzası makarnası Fransanın peyniri her yörenin kendine has yiyecekleri var her bölgenin, öyle. Sarma işte biber dolması ne biliyim bir sürü var”.A.M(Ergen-Bakırköy)

13.TOPLUMUN KİLOSU FAZLA OLAN İNSANLARA BAKIŞ AÇISI

Düşük sosyoekonomik gruptan 5 kişi toplumun kilolulara kötü gözle baktığını söylemiştir.

“Kilolu insanın hayat kalitesi düşer bence. Ben böyle düşünüyorum. Kilolu insan çok rahat hareket edemez, çok kısa mesafeyi bile yürüdüğünde nefes nefese kalır. Bunları düşündüğümüzde çok da iyi bakmıyoruz ama çok kötü de bakmıyoruz. Çok mücadele ettiğimizi düşünmüyorum. Daha daha yeni Sağlık Bakanlığı tuzu azalttı bir şeyler oldu, daha önce yapılıyorsa belki obezite bu kadar ilerlemezdi, böyle düşünüyorum”K.Ö(Ergen-Sultanbeyli)

5 kişi toplumun fazla kilolu olanları dışladığını, değişik gözle baktığını, 1 kişi kendisinin de toplumun da fazla kiloluları sevimli bulduğunu, 1 kişi yaşadığı bölgeye göre durumun değişebileceğini, bazı bölgelerde zayıf birini gördüklerinde hastalıklı olarak nitelendirdiklerini(Karabük), 1 kişi dışlama olmadığını ancak şişmanların psikolojisi nedeni ile toplumda tedirgin olduklarını ifade etmiştir.

Orta sosyo ekonomik gruptan ergenlerin çoğu toplumun kilolu insanlara itici gözle baktığını söylemiştir. Ergenlerden birinin bizzat kendisinin de fazla kiloyu itici bulduğunu, görüntü açısından beğenmediğini söylemiştir. Ergenlerden bir diğeri de kilolu insanları sevmediğini belirterek kilolu ve obez insanların zayıflamaları gerektiğini düşündüğünü söylemiştir. Gruptaki fazla kilosu olan bir arkadaşını rencide etmemek için onu tenzih ettiğini belirterek konuşmasını bitirmiştir. Fazla kilosu olan ergen de karşılık olarak toplumun genelinin özellikle Türk toplumunun önyargılı olduğunu, insanları düşüncelerinden çok fiziksel özellikleri ve dış görünüşleri ile yargıladıklarını ifade etmiştir.

1 ergen ise kilolu insanlara toplumun iyi baktığını, kendisinin kiloluları sevdiğini söylemiştir. 1 başkası da bazı kiloluların sempatik olduğunu söylemiş, tanınmış ünlülerden örnek vermiştir.

3 ergen kilolu insanların dışlanmaması gerektiğini düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Gençlerden birinin kiloluların dışlanması gerektiğini ifade etmesi dikkat çekicidir. "Kiloluları dışlamamız lazım. Onlarda insan çok aşırı insanları yanında taşımak istemezler." M.E (Maltepe ergen)

Ergenlerden 1'i toplumun şişmanlara aç gibi baktıklarını söylemiştir.

Yüksek sosyo ekonomik gruptan 9 kişi kilolu insanlarla toplumun dalga geçtiğini ve onlara kötü gözle baktıklarını söylemiştir. 1 kişi toplumun kilolu insanların çok yemek yediklerini düşündüklerini belirtmiştir. 3 kişi toplumun şişman insanların çok yediğini düşündüğünü belirtmiştir.

*"Nasıl diyeyim, yani ben kendim mesela kimseyi dış görünüşüne göre yargılamam ama şöyle bir durum var yani aldım sonuçta kiloyu, **senin malını mı yemişim**. Ona önem veriyorlar mesela, nasıl diyeyim, dış görünüşe önem vermemek lazım.Ama yargılanıyor yani. Her toplumda oluyor."*A.S(Ergen-Bakırköy)

14.OBEZİTENİN BİR HASTALIK OLUP OLMAMASI

Düşük sosyo ekonomik gruptan katılımcıların hepsi obezitenin hastalık olduğunu söylemişlerdir. Ergenlerden biri metabolizmadan veya psikolojik nedenlerden kaynaklı bir durum olabileceğini, birisi de nefisle ilgili bir durum olduğunu belirtmiştir.

Orta sosyo ekonomik gruptan gençlerin hemen hepsi obezitenin hastalık olduğunu söylemiştir.

Obezitenin hastalıktan çok bireysel kontrolün sağlanamadığından kaynaklandığı düşüncesi dikkat çekicidir.

“Kişisel olabilir, uyulması gereken kuralları uyulmamasından kaynaklanır.” T.T (Ergen, Maltepe)

Yüksek sosyo ekonomik gruptan 11 ergen obezitenin hastalık olduğunu söylerken 1 kişi hastalık olmadığını belirtmiştir.

“Bence obezite bir hastalık çünkü o insanlar kendilerini bir müddet sonra kontrol edememeye başlıyorlar ve az yediklerini düşünürken insanların yediklerinin iki katını yemeye başlıyorlar.Hastalık çünkü aşırı yemek yemek ve kendini kontrol edememek hastalıktır.”M.K.D(Ergen-Bakırköy)

15.İNSANLARIN NEDEN DENGESİZ BESLENDİĞİ HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Düşük sosyo ekonomik gruptan 8 kişi insanların kolayca kaçmak adına hazır şeyler tüketmesinden dolayı dengesiz beslendiklerini söylemiştir. 2 kişi insanların psikolojik durumlarından dolayı da dengesiz beslenebileceklerini söylemiştir.

2 kişi iş yoğunluğunun dengesiz beslenmeye sebep olabileceğini söylemiştir.

1 kişi sağlığa önem vermeyenlerin dengesiz beslendiğini, 1 kişi cips-abur cubur yemenin dengesiz beslenmeye neden olduğunu ifade etmiştir.

2 kişi dengesiz beslenmenin bir tedbirsizlik olduğunu üşengeç insanların o anı tatmin etmek için yaptıkları bazı şeylerin dengesiz beslenmeye neden olduğunu, nefis meselesi olduğunu ifade etmiştir.

1 kişi toplumdaki yeme alışkanlıklarının, yöresel yemeklerin, fast-food yemeklerin, psikolojik sorunların dengesiz beslenmeye neden olduğunu ifade etmiştir.

Orta sosyo ekonomik gruptan 5 kişi insanların iş hayatı nedeniyle dışarda beslenme alışkanlıkları geliştirdiklerinden dengesiz beslendiklerini, obez olduklarını ifade etmiştir. 3 kişi dengesiz beslenmenin psikolojik nedenleri olduğunu söylemiştir.

Ergenlerin 2'si kilo almamak için insanların dengesiz beslendiklerini belirtmiştir. 1 ergen insanların yemek hazırlamaktan kaçıp hazır olarak lokantalarda yemek yemeyi tercih ettiklerinden dengesiz beslendiklerini söylemiştir. 1 öğrenci insanların dengesiz beslenmesinin nedeninin beceriksizlik olduğunu söylemiştir.

1 ergen yemek yemenin sosyal bir olgu olduğunu belirtmesi dikkate değerdir.

“Evde tek yemek yenmez yani. Evde teksem annem yoksa atıyorum kardeşim yoksa orda tek yenmez yani.” O.Y (Ergen, Maltepe)

1 başka ergende sağlıklı olarak nitelendirilen yemeklere ulaşımın sıkıntılı olduğuna dikkat çekmiştir.

“Ben şöyle diyebilirim, okulda, okulda ne var? Tost var işte yok banvit bilmem ne. Onlar olduğu zaman, okulda tavuk dürüm var. Sizce bu okulda tavuk dürümün olması mantıklı bir şey mi ve

bunları yiyen olması mantıklı bir şey mi? Bence değil. En büyük dengesizliklerden bir tanesi. Yemekhane istedikleri için."M.K.D(Ergen-Bakırköy)

Yüksek sosyo ekonomik gruptan 4 kişi insanların gözlerine hoş gelen şeyleri yemek istediğini ve bunlarında genelde tatlı yiyecekler gibi zararlı şeyler olduğunu dolayısıyla dengesiz beslendiklerini söylemiştir. 2 kişi insanların gözü doymadığı için dengesiz beslendiğini belirtmiştir.

Ailelerin sosyoekonomik durumu, rol model, yiyecek içecek reklamları, bilgisayar karşısında yeme ve okul kantinleri konusunda yüksek sosyo ekonomik seviyedeki gruplarda ergenler görüş bildirmişlerdir.

16.ÖNERİLER

Düşük sosyoekonomik gruptan ergenlerin öneri içerebilecek düşünceleri aşağıdadır:

MEDYA/BİLGİSAYAR

“Aslında her şeyin etkisi var bence insanlar her şeyden etkilenirler bence bir öğretmeninden bir arkadaşından bir mankenden bir oyuncudan her şeyden etkilenebilirler bilgisayar veya tv başında yenilen yemeklerin hiçbir faydası yokmuş vücuda.şuanki gençler yani sürekli bilgisayar başında ya da ellerinde tablet var ya da telefon tv başındalar sürekli yemek yiyorlar.ve hiç bir şey anlamıyorlar yedikçe.”K.Ö.(Ergen-Sultanbeyli)

BEDEN ALGILARI

4 kişi kendini normal olarak tanımlarken, 3 kişi kendisini kilolu ve 2 kişi de zayıf olarak gördüğünü söylemiştir.

BESLENME VE ŞİŞMANLIKLA İLGİLİ BİLGİ EDİNME

3 kişi ailesinden bilgi edindiğini söylemiştir. 1 kişi doktordan, 3 kişi çevreden,1 kişi arkadaş ortamından bilgi edindiğini belirtmiştir. 1 kişinin ise kamu spotlarından bilgi aldığını söylemesi dikkat çekicidir.

“En çok şeye dikkat ediyorum kamu spotları var bakanlığın yayınladığı reklamlar orda Sağlık Bakanlığı var, yürüyüşe çıkın hadi yürüyoruz filan. Mesela biz akşamları 7 ile 8 arası ya da 7 ile 8:30 arası yürüyüşe çıkıyoruz ablamla ondan öğrendim ya da çevremizde bu aralar hani bu dönem çok geliştiğini düşünüyorum. Obezite çok ilerlediği için bunun üzerine çok fazla reklamlar oluyor ya da sürekli bir programda sürekli her hafta sürekli diyetisyenler ve sağlıklı beslenme uzmanları geliyor onlardan da öğreniyorum.”K.Ö.(Ergen-Sultanbeyli)

Orta sosyoekonomik gruptan ergenlerin öneri içerebilecek düşünceleri aşağıdadır:

ÂİLELERİN SOSYA EKONOMİK DURUMU:

“Ailenin durumu yoksa belki dışardan yemek söylemezler paraları olmadığı için eve de doğru duzgun yemek alamıyorlardır.” T.T (Ergen, Maltepe)

FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU: ARTIK SOKAKLARDA OYNAMIYORLAR

2 kişi çoğunlukla bilgisayarda oyun oynadığını söylemiştir.

Gençlerin kendilerini kilolu bulup bulmadıkları sorgulanmıştır.

1 kişi kendisinin kilolu olduğunu söylemiştir. 1 kişi kendisinin kilolu olduğunu ve bu durumdan memnun olduğunu belirtmiştir. 1 kişi kendisinin kilolu olmadığını düşündüğünü söylemiştir.

BESLENME VE ŞİŞMANLIKLA İLGİLİ BİLGİ EDİNME

Gençlerden 4'ü dışardan, etraftan kulaktan dolma bilgiler edindiklerini belirtmiştir. 3 kişi tv ve belgesellerden bilgi edindiklerini söylemiştir. 1 kişi araştırarak bilgi edindiğini söylemiştir. 1 kişi konu ile ilgili hiç araştırma yapmadığını, yemek yemenin kendisini mutlu ettiğini ve mutlu olmak için yemek yediğini belirtmiştir. 1 kişi sağlık dersinden öğrendikleri ile bilgi edindiğini söylemiştir. Yediklerimize dikkat ederek zayıf ve kilolu olmanın kontrol edilebileceğini düşündüğünü belirtmiştir.

Yüksek sosyoekonomik gruptan ergenlerin öneri içerebilecek düşünceleri aşağıdadır:

ÂİLELERİN SOSYO EKONOMİK DURUMU:

“Yani nasıl diyeyim, eskiden insanlar o kadar çok iyi, durumları iyi olmuş ve o yüzden nasıl diyeyim, annelerinin yaptıklarını kötü, sevseler de sevmeseler de aç oldukları için yerlermiş ama şimdi insanlarda çok durumları iyi olduğu için ya da nasıl diyeyim şu anki şeyde değiştiği için insanlar istediklerini yiyip içebiliyorlar ve bunu istedikleri zamanlarda yapabiliyorlar. Eğitim arttıkça bence daha da bilinçleniyor ve ona göre beslenmeye başlıyor. Dengesiz beslenmiyorlar eğitim arttıkça.”M.A.(Ergen-Bakırköy)

1 kişi ekonomik durumu kötü olanların daha fazla etkilendiklerini söylemiştir.

“Durumu iyi olan insanlar yani abur cubur üreten şirketler yada insanların iradelerini kırmak amacıyla bazı mesala yediğimiz cipslerin holosodyumgrikomaz maddesi var mesala beynimize sinyal veriyor bunu sürekli yemek istiyoruz hazır çorbalarda da kullanılıyor bunu bütün şirketler

bu maddeleri kullanıyorlar, alıştıyorlar, insanlar da kolay olduğu için sürekli bu maddeleri kullanıyorlar.”S. Y.Ş.(Ergen-Bakırköy)

“Yani obeziteyle ilgili eğitim aldıysa tabii ki fazla yemek yemeye gitmez. olmaz yani tabii ki eğitim almamış olan kişi yer”A.M.(Ergen-Bakırköy)

“Ekonomik durumu iyi olan insanlar bence obeziteye yakalanan insanlar çünkü canlarının her istediklerini alıyorlar, alabiliyorlar, alabilecek güçleri var, ama ekonomik durumu iyi olmayanlar hani isteseler de alamazlar yemiyorlar o yüzden.”Y.G.(Ergen-Bakırköy)

ROL MODEL

“Evet bence etkili olur çünkü bazı insanlara bakıyoruz mankenlere şöyle şöyle besleniyor falan diye, kendilerine bakıyorlar ne güzel besleniyorlar falan diye, diyorlar ben de beslenirsem öyle olurum diye geçiştirebilirler, o yüzden etkiler”K.K(Ergen-Bakırköy)

REKLAMLAR:

2 kişi reklamların etkili olduğunu söylemişlerdir.

BİLGİSAYAR:

3 kişi bilgisayar karşısında birşeyler yediklerini söylemişlerdir.

2 kişi bilgisayarın ve reklamların etkisi olduğunu söylerken 1 kişi çok etkilemediğini belirtmiştir.

OKUL KANTİNİ

Gençlerin kantinden en çok ne aldıkları arasında nuget, simit, köfte, çubuk kraker, kurabiye, kaşarlı tost ve kumru sayılmıştır.

Aldıkları şeyleri marka üzerinden ifade edenlerinde olması dikkat çekicidir.

“Pitost.(Pizza ile tostun karışımı)”M.K.D.(Ergen-Bakırköy)

4 kişi reklamların etkisi nedeniyle insanların dengesiz beslendiğini söylemiştir.

“Ben de sıkıldığımda yemek yiyorum, bence yine demiştim psikolojiyle ilgili, insanın canı sıkılınca yapacak birşey arıyor, bi aktivite birşey bulamıyorsa yemek yemek istiyor açlık hissi geliyor. sadece yemeğe göre bu da obeziteye sebep olabiliyor, o yüzden daha çok sıkıntıya

neden oluyor bi de psikolojisi bozuksa okolata falan da çok yiyor o yzden yine psikolojiyle alakalı bence.”K.K(Ergen-Bakırköy)

“Yemeği yemesyle ilgili yemeği sevdikçe daha da yiyesi gelir o da etkiler; belki uğengelik olabilir yani uzağa gitmeyi mutfağa falan gitmeyi düşünüyor insan” T.Y(Ergen-Bakırköy)

Ev Kadınları Grubuna Ait Sonuçlar
ODAK GRUP GÖRÜŞMESİNE KATILAN EV KADINLARININ
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Katılımcı Sayısı: 45

Yaş ortalaması: 42,1

BMI: Grubun BMI ORTALAMASI 25.9± 3.6 olarak belirlenmiştir (1 kişi boy ve kilosunu belirtmemiştir).

BMI Ölçümleri	n
30 üzeri	7 kişi
29,9-25	20 kişi
24,9-18,5	17 kişi
Toplam	44

Eğitim Durumu:

Eğitim Durumu	n
Okur-yazar değil	3 kişi
İlkokul	12 kişi
Ortaokul	3 kişi
Lise	22 kişi
Üniversite	5 kişi

Çocuk Sayısı:

Çocuk Sayısı	n
1 çocuk	11 kişi
3 çocuk	5 kişi
4 çocuk	3 kişi
5 çocuk	3 kişi
8 çocuk	1 kişi

Evlilik süresi ortalaması: 19,5 (6 kişi belirtmemiş)

En Uzun Yaşadığı İl: İstanbul

En Uzun Yaşadığı İilde Geçen Yıl: 30,6 (ortalama)

ODAK GRUP GÖRÜŞMELERİNDE SORGULANAN TEMALARA GÖRE DEĞERLENDİRMELER

1.“BESLENMEK / YEMEK YEME” KAVRAMI

Sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan odak grup görüşmelerine ev hanımlarından 6 kişi açlığı gidermek ve yaşamak için yemek yeme olarak tanımlamıştır.

1kişi beslenmeyi açlığın giderilmesi için gerekli olan bir ihtiyaç olarak görmektedir.

1kişi beslenmeyi aşırıya kaçmadan her şeyden yemek olarak tanımlamaktadır.

1kişi beslenmeyi dönemsel ihtiyaçlara göre değişen bir kavram olarak düşünmektedir (kışın farklı yazın farklı).

1kişi açlığı gidermek için yemek yeme olarak tanımlamaktadır.

2kişi beslenme kavramını ne yediğine dikkat ederek, seçerek, etiket okuyarak, organik besinleri tercih ederek yemek olarak görmektedir.

Bir başkası yaşamak için, vücut direncinin artması, çabuk hastalanmamak için yemek yeme olarak görmektedir.

Sosyo-ekonomik seviyesi orta düzey olan ev hanımlarından 1 kişi hayatın devamı için beslenmek/yemek yemenin gerekli olduğunu ifade etmiştir. 4 ev hanımı sağlıklı beslenmenin sağlıklı yaşamak anlamına geldiğini, 2 kişi bağışıklık sisteminin iyi çalışması ve hastalıklardan korunma ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bir kişi fazla yememek aşırıya kaçmamak, yağlı yememek olduğunu söylemiştir. Ev hanımlarından birinin yaşamımızın temel ihtiyacı olan beslenmeyi keyfi yönde kullandığımızda yani zevk için beslenildiğinde bizlere kilo olarak geri döndüğünü belirtmiştir.

Bir başka ev hanımı, insanların yemek yeme davranışlarının yaşadığı bölgenin kültürüne göre şekillendiğini söylemiştir ve sağlıklı beslenmediğimizi ama hayatımızı devam ettirmek için bu kültürü devam ettirdiğimizi belirtmiştir.

Beslenmenin maddi imkanlar doğrultusunda şekillendiğinin saptanması dikkate değerdir.

“Beslenme bana göre maddi imkanların doğrultusunda karın doyurmaktır.”Y.U. (Evhanımı, Maltepe)

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olduğu düşünülen 8 katılımcı beslenmeyi vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitaminleri, mineralleri almak olarak tanımlamıştır. İçlerinden 1 kişi bu

ifadesine beslenmenin artık karın doyurmak olarak da algılandığını eklemiştir. Bir başka kişi de hayatta kalmak için yemek olarak belirtmiştir.

“Sağlıklı yaşamak, hayatımı devam ettirmek için, enerjili neşeli olmak için.”N.Z.E(Ev hanımı-Bakırköy)

2.“SAĞLIKLI YEMEK” KAVRAMI

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınlarında ve ergenlerde bu soru sorulmamıştır.

3.NELER YEDİĞİ VE SEBEBİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

Sosyo-ekonomik seviyesi orta olan grubun evhanımlarından biri sağlığına zararlı olan şeyleri yemediğini, çocuğuna yedirmemeye gayret ettiği ve elinden geldiğince takip ettiğini bu şekilde beslenmeye dikkat ettiğini ifade etmiştir.

4.ŞİŞMAN OLMANIN ZARARLI OLUP OLMADIĞI KONUSUNDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

5.EVDE NE PİŞİRİLDİĞİ VE NEDENİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

6.EVDE YEMEK SEÇEN BİRİNİN OLUP OLMADIĞI VE NELER YEMEDİĞİ

Bu konu sadece çocuklarda görüşülmüştür. Ev kadınları ve ergenlere bu soru sorulmamıştır.

7.ZAYIFLIK VE FAZLA KİLOLU OLMANIN ANLAMLARI

Düşük sosyo ekonomik seviyeden katılımcıların hepsi zayıflık ve şişmanlığı bir hastalık olarak görmekte beraber özellikle 2 kişi gereğinden fazla zayıflık ve şişmanlığın hastalık olduğunu vurgulamıştır. 3 kişi zayıflık ve şişmanlığı vücuttaki yağ oranına göre tanımlarken yağlı ve göbekli insanı şişman,yağsız ve göbeksiz olanı zayıf olarak algılamaktadır. Birisi ise bu artan yağın kalp hastalıkları gibi hastalıklara neden olabileceğini düşündüğünü bildirmiştir.Bir başkası ise hareket kısıtlayan bir hastalık olarak görmektedir.

1 kişi zayıflığın sağlıklı olmakla bağlantılı olduğunu düşünmekte ve Zayıf olunca sağlıklı olunur anlayışı taşımaktadır.

1 kişi kiloluluğu mide istemesi olarak tanımlamakta ve zayıflıkta hastalık olabilir inancına sahiptir.

1 kişi şişmanlığın az yiyerek, spor yaparak ve su içerek düzeltilebileceğini düşünmektedir.

“Fazla kilo hastalıktır iyi değildir, zayıflıkta aşırı derecede zayıflıkta iyi değildir.” N. S. (Evhanımı, Sultanbeyli)

Bir kişi zayıflığın rahat oturup kalkmak açısından avantajlı bir durum olduğunu söylemiştir.

Bir kişi zayıflığın avantajını zarif görünmek olarak algılamaktadır.

Orta sosyo-ekonomik düzeyde olan evhanımlarından2 kişi çok zayıf olmanın da çok kilolu olmanın da doğru olmadığını söylemiştir. İdeal olanının kişinin boyuna göre uygun kiloda olmasıdır demiştir. Orta sosyo-ekonomik seviyeli evhanımlarıyla yapılan ilk odak grupta katılımcıların çoğu zayıflık veya fazla kiloluluğu sağlık ile ilişkilendirmişken ikinci grupta çoğunun zayıflık veya fazla kiloluluğu görsellikle ilişkilendirerek yorumlaması dikkat çekicidir.

1 katılımcı on yıl önce fazla kilolu olduğunu kendi kendine diyet yaptığını kısa zamanda on üç kilo verdiğini fakat daha sonra bazı sağlık sorunları yaşadığını tekrar eski sağlığına kavuşmak için çok zorlandığını söylemiştir. 1 katılımcı zayıflığın fiziksel olarak iyi bir şey olduğunu ve ruhsal olarak da iyi hissettirdiğini vurgulamıştır. Kızının fazla kilolu olduğuna ve kendisi ile barışık olmadığına değinmiştir. 1 kişi zayıflığı fiziksel olarak fit olmaktan çok yapısal olarak dinç olmamak ile ilişkilendirerek yorumlamıştır.

1 kişi fit görünmenin yaş ile ilgisi olduğunu kilo verdiği halde belinin beş yıl öncesine göre daha kalın olduğunu söylemiştir. Başkalarının kendisine kilo vermişsin dediklerinde mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu durumu özellikle kadınların kendileri için değil başkaları için yaşaması olarak yorumlamıştır.

Kadınların çoğunun zayıflık veya fazla kiloluluğu görsellikle ilişkilendirerek yorumlaması dikkat

çekicidir.

"Zayıflık ideal gösterilen bir kavramdır bayanlar arasında özellikle önemsenen. yakalanması gereken bir şey ama biraz zor bir şey." Y.U. (Evhanımı, Maltepe)

"Görüntü anlamında da iyi olamıyorsunuz mutsuz oluyorsunuz.iyi görünmek güzel görünmek önemli herkesin arzuladığı bir şey" A.A. (Evhanımı, Maltepe))

"Tabi ki zayıf olmak güzel bir şey ama sağlıklı zayıf olmak güzel bir şey. Çok böyle sopa değnek gibi o da iyi değil. Fiziksel olarak hiçte hoş durmuyor ben beğenmiyorum. Şuraları çıkmış kadınların kemikleri hiçte hoş olmuyor. Birazcık balık etli çok sağlıklı çok güzel içten bi rahatsızlığı yoksa. Öyle yani çok kilolu olmak iyi bir şey değil tabi."L.K.Ü. (Evhanımı, Maltepe)

2 kişi fazla kilolu olmanın günlük hareketleri kısıtladığını savunmuştur.

2 kişi fazla kiloluluğun bir sağlık problemi olduğunu söylemiştir. 1 kişi zayıf olmanın sağlıklı olmak anlamına geldiğini belirtmiştir.

1 kişi şişmanlık gibi çok zayıf olmanın da iyi bir şey olmadığını, sağlık için ne zayıf ne fazla kilolu olmamak gerektiğini söylemiştir. Dengeli beslenme ve günde 7-8 öğün beslenerek ideal olunabileceğini ancak bunu yapmadığımızı ifade etmiştir.

Bir başka evhanımı ise zayıf insanların ömrünün daha uzun olduğunu çünkü kanın damarlarında daha rahat hareket ettiğini belirtmiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan evhanımlarının zayıflık ile ilgili şöyle ifadeleri olmuştur:

"Giydiğinin yakışması demek"O.K.(Ev hanımı-Bakırköy)

"90-60-90 olmak demek Yok yok artık çoğunluk öyle algılıyor. Manken oranı."F.A.(Ev hanımı-Bakırköy)

İki evhanımızayı zayıf olmayı sağlıklı beslenmek olarak tanımlamıştır.

Fazla kilolu olmakla ilgili ise: 6 kişi fazla kilolu olmayı hareketsizlik olarak belirtmişken, 4 kişi fazla kilolu olmayı hastalıkları tehdit etmeye başlaması olarak tanımlamıştır.1 kişi ilaçların da kilo

alımına neden olduğunu belirtirken 2 kişi doğumdan sonra kilo artışının da etkisi olduğunu söylemiştir.

“Vücuttaki yağ oranının yüksek olması demek” S.C. (Ev hanımı-Bakırköy)

“Kitle endeksi de önemli, buna göre matematiksel bir oran çıkarıyorlar. Boyun karesini alıp herhalde kiloya mı bölüyorduk, öyle bir şey.25 üzeri obeziteye giriyordu”F.A.(Ev hanımı-Bakırköy)

Kadınların çoğunun fazla zayıfladığında kendini iyi hissetmediğini söylemesi dikkat çekicidir.Sağlıklı şekilde kilo vermelerine rağmen çevrelerinin eleştirileri nedeniyle psikolojik olarak kendilerini zayıflayınca iyi hissetmemeleri de dikkat çekicidir.

“Hayır, yemekle ilgisi yok mesela hem yiyerek, ben kaç kere diyetisyene gittim güzel bir diyetisyendi, iyi birşey verdi bana yiyiyordum hem zayıflıyordum, yani farklı şey veriyordu sistem.Fakat 10 kilo veriyorum evdeki herkeste aynı şeyi söylüyor bana. Daha hareketsiz, daha güçsüz, vücudum çok güçsüz oluyor, mutsuz oluyorum.Demek ki, bu yüzden çokta zayıf olmanın doğru olduğunu düşünmüyorum.Yaramadı bana.”N.O(Ev hanımı-Bakırköy)

8.EN ÖNEMLİ ÖĞÜN HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Düşük sosyo ekonomik seviyeden katılımcıların çoğunluğu günün en önemli öğününün sabah kahvaltısı olduğunu ve gece aç kalan vücuda kahvaltının gerekli olduğunu, gün içinde dinç kalabilmek için kahvaltının şart olduğunu düşünmektedir.

6 katılımcı akşam geç saatlerde yemek yemenin kilo yapması ve kahvaltı yapmanın dinçlik sağlaması düşüncesi ile en önemli öğünü kahvaltı olarak görmektedir.

2 kişi sabah iştahları olmaması nedeni ile öğlen öğününü daha önemli görmektedir.

1 kişi de hem öğle hem de akşam yemeğinin önemli olduğunu düşünmektedir.

Sosyo-ekonomik seviyesi orta düzey olan evhanımlarının neredeyse tamamı en önemli öğünün kahvaltı olduğunu belirtmişlerdir. 1 katılımcı akşam ve sabah en önemli öğündür demiştir.

“Eee tabi en güzel öğün sabah kahvaltısıdır.” L.K.Ü(Evhanımı, Maltepe)

“Ben sıralayayım sabah öğle akşamı: altın gümüş bronz” K.K (Evhanımı, Maltepe)

1 kişi kahvaltının en önemli öğün olduğunu düşünmekle beraber erken kalktığı zamanlarda kahvaltıya vakit ayırmadığını; geç kalktığı zamanlarda güzel bir kahvaltı sofrası hazırladığını söylemiştir.

1 kişi şeker hastası olduğunu, günde 8 öğün yemesi gerektiğini ve bu nedenle bütün öğünlerin kendisi için önemli olduğunu, yemek yemeyi sevdiğini ama sabah kahvaltısına daha çok önem verdiğini hiç üşenmeden hazırladığını ifade etmiştir. Genellikle öğle yemeğini aksatıp aparatiflerle geçiştirdiğini, akşam yemeğini de acıktığı için çok sevdiğini söylemiştir.

Yüksek sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen evhanımlarının 9’u en önemli öğünü kahvaltı olarak belirtmişken 1’i ikindi diğeri ise akşam yemeğini önemseddiğini bildirmiştir. Su içme alışkanlıkları sorgulandığında 5 kişi içtiğini belirtirken 1 kişi su içmediğini söylemiştir.

“Bir de ikindi vakti olabilir.” S.I (Ev hanımı-Bakırköy)

“Bana göre açıkçası benim en çok önem verdiğim akşam yemeği.(neden) Sabah eşim kahvaltı yapmıyor, ondan dolayı erken gidiyor, yani yapamıyor sabah erken kalktığımda kahvaltı yapamıyorum diyor. Kendisi arkadaşlarıyla takılıyor orada, öğlen yemeği zaten yok. Ne oluyor, benim için ve ev için önemli olan akşam yemeği oluyor” F.A.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Çocuklar kahvaltı yapmadan çıkmaz mesela”O.K(Ev hanımı-Bakırköy)

9.SIKLIKLA ‘YEMEK YEME DÜŞÜNCESİ’ NİN NE ZAMAN AKLA GELDİĞİ VE NE YEMEĞİ TERCİH ETTİKLERİ

Düşük sosyo ekonomik seviyeden katılımcılardan 5’i çok acıkınca, kötü ve halsiz hissetmeye başlayınca yemek yemenin aklına geldiğini ve ne bulursa onu yediğini söylerken 2 kişi açlık hissedince meyve yediğini vurgulamıştır.

1 kişi yemek yeme saatlerini aile bireyelerine uygun olarak ayarladığını, başka bir kişi düzenli olarak saat kaçta yemek yiyeceğini hatta o öğünde ne yiyeceğini planlayarak yemek yediğini, diğeri ise sadece sabah kahvaltısını kesin yaptığını sonra yemek yemenin aklına bile gelmediğini belirtmiştir.

Bir katılımcı hiç yemek yemeği düşünmediğini ancak yersede sebze yemekten hoşlandığını öğrenilmiştir.

2 katılımcı ise acıktığında yemek yemenin aklına geldiğini ve günün hangi saatinde acıkırsa ona göre yemek tercih ettiğini, besininde saate ve güne göre değiştiğini belirtmiştir.

Bir başka ev hanımı evdeyken sürekli acıktığını ve genelde yumurta yemeği düşündüğünü söylemiştir.

İki farklı evhanımı ise yemeği aklına getirmemeye çalıştığını ama herşeyi düşündüğünü tatlı,tuzlu vs. ifade etmiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi orta düzey olan katılımcılardan 4 evhanımı sıklıkla akşamları yemek yeme düşüncesi hissettiğini ve çoğunlukla tatlı, kuruyemiş, çerez, cips ve meyve tercih ettiklerini söylemiştir. 1 kişi yemek yaparken, 1 kişi de sabah erken yediğinde öğlene doğru çok acıktığını söylemiştir. Başka 1 kişi sabah kahvaltıdan iki üç saat sonra çok acıktığını ifade etmiştir. Tercih ettikleri yiyecekler ise meyve(1 kişi), et yemekleri(2 kişi), sebze yemekleri-zeytinyağlılar(1 kişi), yağlı-soslu yiyecekler(1 kişi), kızartmalar(2 kişi) şeklinde olmuştur. 2 katılımcı et yemeği olmazsa doymadıklarını, bir gün zeytinyağlı yemek varsa ertesi gün mutlaka etli yemek pişirdiklerini bunun bir kültür olduğunu ve böyle büyüdüğünü vurgulaması dikkat çekicidir.

1 kişi stresli olduğu zamanlarda çok acıktığını özellikle bir şey yapmadığını önüne ne gelirse yediğini söylemiştir. Katılımcılardan 2'si kahvaltıyı geç yaptıklarını, öğlenleri geçiştirip akşam yemek yediklerini belirtmiştir.

Bu soruya sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan kadınların çoğunluğu aileleri üzerinden cevap vermiştir. Ne yemeği tercih ettikleri sorusuna verdikleri cevaplar genellikle ailelerinin yemeyi tercih ettiği yiyecekler olarak karşımıza çıkmıştır. 1 kişi yiyecekleri görünce yemek yeme düşüncesinin aklına geldiğini ve ne görürse yediğini söylemiştir. Soru tekrarlandığında kadınların çoğu yemek yeme düşüncesi akıllarına geldiğinde ne olursa yediklerini belirtmişlerdir.1 kişi özellikle meyve aradığını söylerken 2 kişi tatlı istediğini söylemiştir.

“Benim saat 5 te geliyor eve oğlum, 5 buçuk 6 gibi yemek yememiz lazım. Ama mümkün olduğu sürece 7 den sonra ağır yemek yenmesin evde, oğlum için değil benim için. Ben e yalnız olduğum için sabahtan akşama kadar bir şey yemiyorum. Elma yada bir Muz, aç kalıyorum. Emzirdiğim için aç kalmamam lazım, yemek gördüğüm zaman saldırıyorum. Yani tencere bitmeden önümde ne varsa yiyiyorum, yemek, tatlı, kuruyemiş ne varsa hiç doyum hissetmiyorum.” O.K (Ev hanımı-Bakırköy)

“Hafta içi işte çocuklar peynir yemiyorlar , kızım bal yer ama oğlum yemez , tereyağı yemez. İşte kahvaltılık olarak yedikleri zeytindir, onu da alırken o kadar incelerler ki, işte yedikleri zeytindir, helvadır, çokokremdir, onları yediklerinde bile gelip diyorlar ki biz ne yiyeceğiz. İlk sordukları soru, kahvaltıda ne var! yani kahvaltılıklar standart'tır.”S.I(Ev hanımı-Bakırköy)

1 kişi yedikleri yiyeceğin ismi yerine markasını söylemiştir.

“14 senedir bizim evde Nutella var yani”G.Y (Ev hanımı-Bakırköy)

“Bende de Nutella merakı vardır mesela, bir kavanoz alıp yiyebilirim”S.S(Ev hanımı-Bakırköy)

Kadınlardan ikisinin sigara içecekleri sırada akıllarına yemek yeme isteğinin gelmesi dikkat çekicidir.

“Benim hiç aklıma gelmiyor, sigara içeceğim zaman geliyor.Ben sigara açlığı yaparım, biraz yerim, sigara içerim ondan sonra da normal kahvaltımı.”D.Ö.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Aç karna içmeyeyim diye biraz yerim sigaramı içerim ama iki tane üst üste içecem, ondan sonra kahvaltımı yaparım.”G.F.(Ev hanımı-Bakırköy)

2 kişi acıktığında yemek yediğini belirtmiştir.Kadınların çoğu yemek yeme isteği geldiğinde yemek yediklerini bir şey seçmediklerini söylemişlerdir.Çoğunluğunun bu soruyu eşleri ve çocukları üzerinden cevaplandırması dikkat çekicidir.Hemen hemen hepsinin çocuklarının sebze yemeyi istemediğini belirtmesi de önemlidir.

“Erkekler yemeye çok düşkün, bizim Türk erkekleri, benim eşim evdeyse daha çok yemek yiyiyorum ben” D.Ö.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Eşim ekmeği ve yemeği çok yer ama o yoksa ben tüketmiyorum.Eşim ve ben seçmem ama çocuklar seçiyorlarOnlara kalsa hep aperatif şeyler yiyecekler ama ben yapmıyorum, işte sebze yemiyorlar ama bende onlara diyor ki başka şey yok , koyuyorum tabağa mecburen yiyorlar”E.O.(Ev hanımı-Bakırköy)

“İki oğluma da yedirmedığım sebze kalmadı, küçük oğlum daha sonra yedi, büyük oğlum da yiyordu, bamyasıdır odur budur bütün sebzeleri yedirdim. Nedir bu, okula başladıklarında kendi tercihlerine kaldığında olay bitti yemediler. Yemiremedimyani”E.O.(Ev hanımı-Bakırköy)

Yemek yeme düşüncesinin insanlar için ne kadar önemli olduğunu ifade eden kişilerin olması ilgi çekicidir.

“En düşük seviyede geliri olanlar bile birşeyden kısıp gidip boğazına harcıyor”Ö.Y.(Ev hanımı-Bakırköy)

Marketlerin nasıl etkilediği sorusuna da eşleri üzerinden cevap vermişlerdir.

“Benim eşim özellikle aç karnına gider, sabah kahvaltısında herşey olsun der, göze hoş gelsin diye. Sen gitme diyorum, ben gideyim diyorum ama hayır diyor, ben gideceğim ve hep fazla hazla şeyler alıyor. Alıyor ve inanın çoğu da yenmiyor, eskiden öyle değildi yani, tek çeşit peynir ya vardı yada yoktu ama şimdi bir çeşit yaptığınızda burun kıvırıyor, siz onu anlıyorsunuz yani Yani 7-8 çeşit şey oluyor ama hani burda bir şey yok diyor.” F.A(Ev hanımı-Bakırköy)

10.NE İÇİN BESLENİLDİĞİ

Düşük sosyo ekonomik seviyeden ev hanımlarının çoğunluğu ayakta durabilmek yaşamak için beslenilmesi gerektiğini düşünmektedir.

Bir kişi yemek yapmayı ve servis yapmayı sevdiği için beslendiğini belirtirken sağlık bu kişi için daha arka planda kalmaktadır. Bir başka ev hanımı sadece karnını doyumak için beslendiğini, iki kişi ayakta kalabilmek annelik ve eş vazifelerini sürdürebilmek için beslenmesi gerektiğini düşünmektedir.

“Besleneyim teyzenin dediği gibi ayakta kalıyım yaşlanmayım ikincisi çocuklarıma bakıyım çocuklarım kalmasın ortada kalmasın, yarın bir gün Allah göstermesin beslenmedik diye ölürsek çocuklarıma kim bakar veya es beyenemicek es var arkada genç yakışıklı ben çöküm kendime bakmayınca ne olacak başkası kapar. O yüzden kendimize bakıyoruz yanı mümkün olduğunca kendimize bakmaya çalışıyoruz. Ne diyelim başka.”S. (Evhanımı, Sultanbeyli)

“İlk önce açlığı gidermek tabii ki, ondan sonra damak tadı yani sevdiğimiz şeyleri yemek, aslında her şeyden önce ihtiyaç” S.Ç. (Evhanımı, Sultanbeyli)

Bir kişi kadınlık görevlerini yerine getirebilmek için ve sigara çok tüketmesi nedeni ile beslenirse sigaranın zararını engeller düşüncesi ile beslendiğini belirtmiştir.

Orta seviyede sosyo-ekonomik düzeyi olan evhanımları grubundan 6’sı yaşamak için, temel ihtiyaç olduğu için yemek yediğini belirtmiştir. 1 kişi rahat iş yapabilmek için yemek yendiğini ifade etmiştir. 3 katılımcı hem yaşamak için hem de damak zevki için, keyif aldıkları için beslendiklerini söylemiştir. 1 kişi zevk içinde yemek yendiğinde kilo alındığını dile getirmiştir. 1 katılımcı zevkle yediği zaman kendisine dokunduğunu onun için sağlığına faydalı olan şeyleri tercih ettiğini söylemiştir. 1 katılımcı yaşının genç olduğu için damak zevki için beslendiğini belirtmiştir.

Ne için beslenildiği sorusuna sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan 3 evhanımı yaşamak için şeklinde cevap vermiştir. Bir hanımın da nefsimiz için besleniyoruz demesi ilgi çekicidir. 5 kadının yemek için yaşadıklarını söylemeleri ilgi çekicidir.

“Yani hayvanlar bile besleniyor. Zaten anne karnından dünyaya ilk geldiğimize affedersiniz meme veriyoruz, çocuk beslenme ile dünyaya geliyor ve son nefeste bile bir avuç su veriyorlar ağızımıza.”F.A (Ev hanımı-Bakırköy)

“Ne için çalışıyoruz ki”G.Y (Ev hanımı-Bakırköy)

“Nefsimiz için yiyoruz, ya sonuçta midemiz bu kadar bir şey ama biz onu genişletiyoruz”S.I. (Evhanımı-Bakırköy)

“Şimdi benim kızım şöyle birşey söylüyor; anne senin tek kabahatin şu yemek için yaşıyorsun, aslında yaşamak için yemek lazım. Kızım öyle diyor yaşamak için yiyorum... onuni çin yemek seçmez, herşeyden yer ama yaşayabileceği kadar yiyor, ama bizler biz bayanlar öyle değiliz daha

şeyiz. O da bayan ama.Abartıyoruz biz yerken.Öyle diyor yemek için yaşamayın, yaşamak için yiyin.”G.F.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Yaşamak için yememiz gerekiyor aslında.Biz yemek için yaşıyoruz.”H.D.(Ev hanımı-Bakırköy)

Ayrıca bu grupta yer alan 4 evhanımı da zevk aldıkları, mutlu oldukları için abur-cubur, tatlı gibi şeyleri yediklerini söylemiştir.

11.YETERLİ VE DENGELİ BESLENİP BESLENMEDİKLERİ KONUSUNDAKİ DÜŞÜNCELERİ

Düşük sosyo ekonomik seviyeden ev hanımlarından 1 kişi yeterli ve dengeli beslenmeyi az veya çok yemek olarak gördüğünü belirtmiştir.

Bir başkası yetersiz ve dengesiz beslendiğinin farkında kendi kendine çözümler bulup uygulamaya çalışmaktadır.

“Yeterli beslenemiyorum, dengeli de beslenemiyorum kahvaltı benim için önemli değil kahvaltı da yapamıyorum, kahvaltıyı öğlen yerim çoğu zaman gece kahvaltılık yiyorum. Ama örneğin o gün zeytin yemiyorsam ertesi gün tabii dengesiz beslenmiş oluyorum, zeytin, oturup bir tabakta yerim tabii dengesiz oluyor ama onun vitaminlerini almış oluyorum.” A. (Evhanımı, Sultanbeyli).

Başka bir evhanımı öğün saatlerine uyamadığı ve sağlıklı olarak düşündüğü şeyleri yiyemediği için yeterli ve dengeli beslenemediğini düşünürken diğer bir evhanımisosyal ortamlardan dolayı(arkadaş toplantıları vs) ortama ayak uydurmak zorunda hissettiği için yeterli ve dengeli beslenemediğini iletiyor.

Tüm düşük sosyo-ekonomik seviyeli olduğu düşünülen ev hanımlarının içinde sadece 3 evhanımıyeterli ve dengeli beslendiğini düşünmektedir. Bunlardan da bir kişi sadece saatinde yemek yediği için dengeli olduğunu düşünüyor. Diğer bir kişi yeteli ve dengeli beslendiğini söylüyor ancak bunu söylerken saydığı yemeklerde en başta sebze-meyve-süt geliyor.Et ürünlerini saymıyor!

Başka bir iki kişi ne bulsa yiyor yeterli ve dengeli beslenme anlamını bilmiyor.

2 kişi ev işleri, çocuk bakımı gibi nedenlerden dolayı bazen yeterli ve dengeli beslenemediğini düşünüyor.

1 kişi evdeki bireylere göre yemek sistemini ayarlamak zorunda kaldığı için yeterli ve dengeli beslenemediğini düşünüyor.

2 kişi öğün saatlerine uyamaması nedeni ile yeterli ve dengeli beslenemediğini düşünüyor. Başka biri akşam yemeğinde dengeli yediğini söylüyor fakat akşam yemeğinde yediğini söylediği besinlerde karbonhidrat ağırlıklı tüm besin gruplarını saymıyor(et ve süt ürünleri yok)

Bir katılımcı çocuğu yemek yemediği için sinirlenerek kendisininde yemediğini ifade ediyor.

Bir katılımcı diyetle olduğunu söyleyerek tek çeşit yediğini ifade ediyor(diyeti tek çeşit yemek olarak tanımlıyor ve öğle yerse kilo alacağını düşünüyor.Yetersiz ve dengesiz beslendiğide kabul ediyor.

“Bana göre öyle, çünkü ben başka şekilde kilo veremiyorum. Herşeyden yediğim zaman bir gram bile eksilmiyorum. Mesela salata, domates, salatalık, biber, yediğim o. Beyaz peynir çok az, ondan sonra öğlen yemiyorum zaten, çalıştığım için öğlen yemiyorum, geçiştiriyorum. Eğer öğlen yersem depoluyorum sürekli” G. (Evhanımı, Sultanbeyli).

1 kişi beslenmenin sağlıklı yaşamak için şart olduğunu ancak yeterli ve dengeli beslenmediğinin de farkında olduğunu bildirmiştir.

“Sebze de yiyemiyorum, yine de bu halimize şükürler edelim ki normal duruyoruz.”S.(Evhanımı, Sultanbeyli)

Katılımcıların genelinde yeterli ve dengeli beslenme kavramının tam anlamının bilinmediği gözlenmiştir.

Orta sosyo-ekonomik seviyeli katılımcılardan 1'i tv de doktorum programını izledikten sonra yediklerine daha dikkat ettiğini, yağ yakıcı olduğunu öğrendiğinden yoğurt yediğini evine bir iki durak önceden indiğini hızlı yürüdüğünü ve bu sayede kilo verdiğini belirtmiştir. 1 kişi medyada duyduklarının kafa karıştırıcı olduğunu doğru olanın annelerinin dedelerinin yaşam şekli olduğunu çünkü onların sağlıklı olduğunu düşündüğünü söylemiştir. Eskiden insanları belli bir düzende beslendiklerini, belirli öğün saatleri olduğunu ve sağlıklı olanın bu olduğunu, bizlerin ise çalışma hayatında bu düzeni yok ettiğimizi belirtmiştir. 1 kişi güzel görünen yiyeceklere dayanamayıp arada bir fazla kaçırdığını söylemiştir. 1 katılımcı yağlı yiyecekleri azaltarak, 1 katılımcı da bütün yemeklerinde zeytinyağı kullanarak yeterli ve dengeli beslenmeye çalıştıklarını söylemiştir. 1 kişi kepek ekmeği yiyerek, çayına şeker atmamaya, eve kola sokmamaya dengeli beslenildiğini söylemiştir. 1 katılımcının çocukları istediği için tatlı, börek gibi şeyler yaptığını yalnız olsa çok rahat kilo verebileceğini düşündüğünü söylemesi dikkat çekicidir.

3 katılımcı yeterlive dengeli beslenmediğini söylemiştir. Buna rağmen nasıl sağlıklı beslenileceğine dair market ürünlerinden uzak durmak, evde yemek hazırlamak, hazır ve dondurulmuş gıdalardan uzak

durmak, gazlı içecekleri tüketmemek, ayrıncı bile hazır olarak almamak gibi önerilerde bulunmuştur. 1 katılımcı daha çok ayaküstü geçiştirerek beslendiğini, düzenli öğünleri olmadığını hamur işi yapmasa da günde bir paket çekirdek yediğini ve bu nedenle dengeli beslenmediğini söylemiştir. 1 kişi sebze ve meyvelerin doğal olarak yetiştiğinden diğer bitkisel gıdaların da sağlık açısından güvenilir olduğundan emin olamadığını söylemiştir. 1 kişi dengeli beslenme ile kilo alımının kontrol edilebileceğini söylemiştir. 1 katılımcı akşam çayın yanında mutlaka çikolata veya başka bir şey yediğini ifade etmiştir. 1 katılımcı evde diyet yapan bir tek kendisi olduğu için sağlıklı olduğunu, kızının kilolu olduğunu söylemiştir. 1 katılımcı çocuklarının boy ve kilolarından bahsederek gayet formda olduklarını, onları iyi beslediğini, dışarda yeme alışkanlığı kazandırmadığını, fazla yağlı yemekler yapmadığını, yoğurdu ayrıncı bazen kendisinin evde yaptığını, turşuyu kendisinin evde yaptığını hazır gıda almadığını, bir gün sebze bir gün etli yemekler pişirdiğini her gün değişik bir çeşit pişirdiğini bu sayede çocuklarının sağlıklı kiloda olmalarını sağladığını söylemiştir.

1 kişi sebze , et, süt yerine peynir ve yemek seçmeden her şeyden yediği için dengeli beslendiğini düşündüğünü ifade etmiştir. 1 katılımcı da fastfood tan, gazlı içeceklerden uzak kalarak, evde kendi hazırladığı yemekleri tüketerek dengeli beslendiğini söylemiştir. 1 kişi doymuş yağlardan, dondurulmuş gıdalardan, katkı maddelerinden uzak kalarak, doğal besinleri tercih ederek dengeli beslenmeye çalıştığını söylemiştir. 1 katılımcı da düzenli öğünler yapmadığı için yeterli ve dengeli beslenmediğini söylemiştir.

Sosyo ekonomik düzeyi yüksek olduğu sanılan ev hanımlarının çoğu bu soruya da aileleri üzerinden cevap vermişlerdir. Bazı yiyeceklerin tüketimi /tüketilmemesi konusu üzerinde durdukları gibi özellikle tencere yemeği üzerinden yeterli dengeli beslenmeyi ifade etmişlerdir.3 kişi yeterli ve dengeli beslenmediğini belirtmiştir. Çoğunluk dengeli beslenmediğini bir kısmı da fazla beslenildiğini dile getirmiştir. Kadınların çoğunun yeterli ve dengeli beslenmeyi sebze yemek, hazır gıdaları tüketmemek olarak düşünmeleri dikkat çekicidir.

“Çocuklar okuldan eve geldiğinde tost , pratikte hemen bir hamburger, eskiden hani anneler bir çorba filan yapardı, şimdi yok öyle bir şey. Sabahları cornflakes-süt.” S. (Evhanımı, Bakırköy)

“Mesela eşim sever, hiç ayırmaz yemek , bende mutlaka çorba olacak, işte ara sıcak yemeğimiz olacak, zeytinyağlı olacak, bunun yanında et bir şey yani ama bütün bunlar olduğu halde ki benim bütün ailemden, eşimin ailesinde böyle olduğu halde çocuklarım sebze yemiyorlar. Yani görükları halde, sürekli önlerine geldiği halde yemiyorlar.” F.A (Ev hanımı-Bakırköy)

“Herkes yeterli dengeli besleniyor . Tencere yemeği de yapıyorum. Ama tek kusur şu bizim evde, bütün sebzeler et ile pişiyor. Etsiz yemek yok, bu seferde kilo alıyorsunuz habire. Mesela kolesterol var bende” S.I (Ev hanımı-Bakırköy)

“Ben sebze ağırlıklı, hiç hazır gıda almam, dondurulmuş ürünlerden hiç tktmem. Benim iki kızım var; ikisi de güzel yerler yani sağlıklı şeyleri yerler.öyle kahve, kola, sigara, alkol o tip alışkanlıklarım yok.Kızartma sevmiyorlar mideleri kaynıyor çocuklarımın da eşimin de. Ben de zaten seçici vejeteryanım sebze ağırlıklı beslenirim, hep sebze yerim. Sağlıklı yediğimi düşünüyorum ama tabi ürünler ne kadar sağlıklı o da tartışılır.”S.P.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Bende aynı şekilde dengeli beslenmeye inanıyorum. 13 yaşında bir oğlum var zaten o da böyle sebzelerini, meyvesini yani hazır hanımefendinin dediği gibi hazır gıdalar tktmem.Her hafta pazara çıkarım zaten onlara eti de balığı da haftada bir tavuğu, etiydi, balığıydı sebze aağırlıklı olmak üzere zeytinyağlı lar besleniyoruz, zaten halimden de belli oluyor.Gayet boğazıma düşkünüm yerim yani o yasakmış bu yasakmış diye bakmam ama bizim evimize ketçap mayonez girmez.Babamız hayatta izin vermediği için, kolayı tktmiyoruz, ben daha çok tktiyordum ama oğlumun ısrarıyla bitti artık kolada. Bu şekilde sağlıklı beslendiğime inanıyorum.Asitli hiçbir içecek evimize girmez soda ve ayran dışında.”N.O.(Ev hanımı-Bakırköy)

12.GELENEKSEL YEMEKLERİMİZ HAKKINDAKİ NE DüşüNCELERİ

Düşük sosyo ekonomik seviyeden ev hanımlarından bir kişi geleneksel yemeklerle köy yemeklerini bağdaştırmış ve bu tür yemeklerin hoşuna gittiğini söylemiştir.

Bir kişi doğulu olması nedeni ile yöresel yemekleri et ağırlıklı olduğu için bu tür yemeklerden hoşlanmadığını dile getirmiştir.

Diğer katılımcılar da bu yemekleri sevdiğini ifade etmiştir.

Katılımcıların geneline bakıldığında geleneksel yemeklerle yöresel yemekler arasında bir kavram kargaşası yaşandığı gözlenmiştir.

Çoğu katılımcılar yöresel yemekleri seviyor. Ancak birisi memlekete gidip yöresel yemek yediğinde kilo alarak döndüğünü biriside sağlıklı yemek türünün sebze ağırlıklı olduğunu söylemiştir.

“Çok güzeller. Ben Orduluyum (geleneksek yemekleriniz) sebze, lahana, fasulye, mısır seviyorum tabi ki. Aslında çok yağlı değiller ve güzel. Çok fazla et kullanmıyoruz. G. (Evhanımı, Sultanbeyli).

Orta sosyo ekonomik seviyeden ev hanımlarından katılımcılar kendi memleketlerinin geleneksel yemeklerini pişirip sevdiklerini ifade etmişlerdir. 1 kişi çocuklarının geleneksel yemeklerden hoşlanmadığını dile getirmiştir. Katılımcıların çoğu geleneksel yemekleri kendi memleketlerinin yemeklerini olarak değerlendirmiş ve yorumlamış ve çoğu dageleneksel yemekleri severek yaptıklarını ve tükettiklerini söylemiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ev hanımları grubunda katılımcıların çoğu memleketlerini söyleyip, neler pişirdiklerini söylemeyi tercih etmişlerdir. 1 kişi yöresel yemekleri sevdiğini yalnız yemek yapmaktan hoşlanmadığı için pişirmediğini söylemiştir. 2 kişi de geleneksel yemeklerin bazılarının sağlıklı bazılarının sağlıksız olduğunu belirtmişlerdir.

“Yaparım ben yani, gerçi ben Karadenizliyim, bizim orada çok yoktur ama daha çok Doğu Karadenizde. ben Bartınlıyım. Tarhana, Erişte, kendimize ait böreklerimiz var onlar yapılıyor. Konserveler yapılıyor, onlar dolduruluyor. şişe kültürü çok fazla, fasulyesi olur, çeşitli otlar vardır, mantarlarımız vardır onlar doldurulur işte.” S.C(Ev hanımı-Bakırköy)

“Biz Erzincan’lıyız. Bizde kavanoz kültürü yok, herşeydoğl olarak güneşte kurutulur, bu kış bna kurutulmuş domates gönderdiler, inanılmaz bir lezzet, fasulyenin kurutulmuşunu gönderiyorlar. Kete yaparlar gönderirler. Peynir, bal, ekmek gönderirler.”G.Y (Ev hanımı-Bakırköy)

Kuşaklar arası geleneksel yemeklere bakış arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukların hazır gıdayı öncelikle tercih ettiği ve bunu bir güç göstergesi olarak gördüğü saptanmıştır.

“Anne salça mı yapıyorsun, ne kadar banal, git dışardan alsana diyor. Niye yapıyorsun, niye uğraşıyorsun diyorlar.”G.Y(Ev hanımı-Bakırköy)

13.TOPLUMUN KİLOSU FAZLA OLAN İNSANLARA BAKIŞ AÇISI

Düşük sosyo ekonomik seviyeden ev hanımları genel olarak kilolu olanlara toplumda kötü bakıldığını, hatta suçlandığını ifade ederken; bir katılımcı kendisi zayıf olması nedeni ile

kilo almak istediğini biride artık kiloluluk durumunun toplumda yaygınlaşması nedeni ile göz alışkanlığı oluşturduğunu, bu nedenle artık çokta yadırganmadığını ifade etmiştir.

Katılımcılardan bir başkası aynı zamanda obezite ile kişinin kendine güveninde azalmayı ve estetik kaygısı yaşamasını bağdaştırmaktadır.

Bir başka ev hanımı da kilolu insanlara bakış açısının nesilden nesile değiştiğini söylemektedir.

*“Büyükler anneler kayınvalideler daha böyle **bir dirhem et kırk ayıp örter** derler. Şimdiki yeni nesil biraz daha kiloya karşı ama hazır yiyecekler istediği gibi yapsın daha çok aldırıyor. Çünkü içlerinde katkı maddesi çok olduğu için daha çok aldırır.” Ş. (Evhanımı, Sultanbeyli)*

Orta sosyo ekonomik seviyeden ev hanımlarından 2 kişi fazla kilolulara hasta gözüyle bakıldığını söylemiştir. 1 kişi eskiden fazla kiloluluğa toplumun iyi gözle baktığını günümüzde ise tam tersi durumda olduğunu belirtmiştir.

2 kişi kilolu insanlara acınarak bakıldığını söylemiştir.

Katılımcılardan 1'i toplumun fazla kilolulara artık kötü olarak bakmadığını toplumumuzun genelinin fazla kilolu olmaya başladığını ve fazla kilolu olduğundan iki yıl önce giyecek bir şey bulamazken şimdi istediği büyük bedende kıyafetleri rahat bulabildiğine dikkat çekmiştir.

1 kişi kilolu insanları sempatik bulduğunu ancak sağlık açısından onaylamadığını, toplumun da iyi bakmadığını söylemiştir. 1 kişi de toplumun fikrinden çok insanın kendi düşüncesinin , sağlığının daha önemli olduğunu ifade etmiştir.

1 katılımcı da toplumumuzun ve yeni yetişen genç nesilin gittikçe kilolu olmasının nedenin hormonlu gıdalar olduğunu söylemiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ev kadınlarının çoğu fazla kilolu insanlara karşı toplumun bakış açısını söylemek yerine, kendi bakış açılarını söylemişlerdir. 2 kişi toplumun onlara şişko dediklerini bildirmiş, 3 kişi toplumun fazla kilolulara iyi gözle bakmadıklarını, alay ettiklerini ve 1 kişi de toplumun kilosuz fazla olanlara çok da kötü bakmadığını söylemiştir.

“Kilolu insanlar daha mutlu, yüzleri daha güzel.”G.Y(Ev hanımı-Bakırköy)

“Aşırı terliyorlar, çabuk yoruluyorlar.”F.A(Ev hanımı-Bakırköy)

14.OBEZİTENİN BİR HASTALIK OLUP OLMAMASI

Sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan evhanımlarının çoğu obezitenin bir hastalık olduğunu düşünürken birisi bunu dikkatsizlik ve boşvermişlikle özdeşleştirmiştir.

2 kişi sadece şişman insanların hasta olmadığını zayıf insanların hasta olabileceğini söylemiş, 1 kişi sadece obezitenin bir hastalığa sebep olmadığını bazı hastalıkların veya medikal tedavilerinde obeziteye neden olabileceğini belirtmiştir.

Bir başka kişi şişmanlığın mideyi genişleten bir hastalık olduğunu vurgulamış, diğer bir 3 kişi ise obeziteyi hareket kısıtlayan bir hastalık olarak görmektedir.

Genel anlamda bütün katılımcılar obeziteyi kendisi hastalık olan bir durum değilde çeşitli hastalıklara yol açan bir durum olarak tanımlamaktadır.

Orta sosyo-ekonomik düzeydeki evhanımlarının çoğunluğu obezitenin hastalık olduğunu, 1 kişi de çok şişmanlığın hastalık olduğunu, fazla kiloluluğun ise iyi bir şey olmadığını söylemiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ev hanımlarının hepsi obezitenin hastalık olduğunu vurgulamışken sadece 1'i hastalık başlangıcıdır ifadesini kullanmıştır.

15.İNSANLARIN NEDEN DENGESİZ BESLENDİĞİ HAKKINDAKİ DÜŞÜCELER

Sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan evhanımlarından 4 kişi çalışma yaşamının, iş saatlerinin ve büyük şehirlerde yaşantı nedeni yemek yemeğe vakit ayıramamanın dengesiz beslenmeye neden olduğunu vurgulamıştır.

3 kişi maddi durumların yanında yemek yemeğe zaman ayıramamanın da dengesiz beslenmede etkili olduğunu söylemektedir.

2 kişi ev kadınlarında yataktan geç kalkıldığı için dengesizlik oluştuğunu düşünüyor.

2 kişi misafirlikte yapılan ısrarlar gibi sosyo-kültürel alışkanlıkların dengesiz beslenmeye neden olduğunu söylemektedir.

2 kişi televizyon ve bilgisayarın özellikle reklamlarında özendirici etkisi nedeni ile dengesiz beslenmeye neden olduğunu belirtti.

1 kişi dengeli beslenmeyi doğal beslenmeyle ilişkilendirerek, bahçesi olmadığı için dengesiz beslendiğini söylemiştir.

1 kişi öğünlerde düzgün yemeyip aralarda çok atıştırma yapmanın dengesiz beslenmeye neden olduğunu, bir kişi ise sabah az yiyip öğün atlayıp akşam çok yemenin dengesiz beslenmeye neden olduğunu söylemiştir.

1 kişi insanların sağlıklarına önem vermediği için ne bulursa onu yediklerini ve bu nedenle dengesiz beslendiklerini düşünüyor.

1 kişi beslenmedeki bilgisizlik nedeni ile dengesiz beslenildiğini düşünüyor.

Katılımcıların ifadelerinden dengesiz beslenmenin maddi, çevresel, sosyo-kültürel nedenlerden kaynaklandığını düşündükleri tespit edilmiştir.

Orta sosyoekonomik seviyeden ev kadınlarından 2 kişi insanların tembellik yüzünden hazır gıdaları tercih ettiklerini bu nedenle dengesiz beslendiklerini söylemiştir. 1 katılımcı dengesiz beslenmenin çalışma hayatıyla ilgisi olduğunu bazı yerlerde yemek yemek için yeterli zaman tanınmadığını söylemiştir. 1 kişi kadınların ne yediklerine erkeklerden daha dikkat ettiklerini, örneğin kendisinin kahvaltıda peynir zeytin yerken eşinin iki tane poaça yiyerek bunu yeterli gördüğünü örnek vermiştir. 1 katılımcı medyada çıkan beslenmeye yönelik haberlerin insanların kafasını karıştırdığını bu yüzden dengesiz beslendiklerini söylemiştir.

Katılımcılardan 1'i insanların gözüne , damak zevkine hitap eden çok fazla seçenek olduğundan dengesiz beslenildiğini ifade etmiştir. 1 katılımcı da çocukların yiyecek reklamlarından etkilendiğini ifade etmiştir. 1 kişi de fastfood gıdalara bağımlılık yapan uyarıcı maddeler konulduğundan bahsetmiştir.

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ev kadınlarından 2'si insanların birbirlerinden etkilenip zararlı yiyecekleri tükettiğini ve bu şekilde dengesiz beslendiklerini öne sürmüştür. 2 kişi de toplum olarak yemek yemeye, lezzete önem verdiğimiz için dengesiz beslendiğimizi söylemişlerdir. 1 kişi fastfood tarzının dengesiz beslenmeye neden olduğunu belirtmiştir.

Bu grupta yer alan hanımlardan 3 ü çocuklarına okulda yemeleri için kendilerinin hazırladıkları yiyecekleri koyduklarını; yalnız çocukları ile çevrelerinin özellikle öğretmenlerinin dalga geçtiklerini belirtmişlerdir.

“Mesela ben termos bile veriyordum ama artık utanıyor onu taşımaya, öğretmenlerin bakış açıları bile değişiyor, e sen daha büyümedin mi diyor ”S.I.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Öğretmene ev yapımı olsun diyorum, yok diyor artık veliler istemiyor diyor, çok basit bir örnek vereceğim Florya’da çok büyük bir kolejin şöyle global bir kolej yani, arkadaşım Sosyal Bilgiler Öğretmeni olarak çalışıyordu dersi boştu onu ziyarete gittim, bana iki dakika bekler misin nöbet görevim var dedi kantin ve yemekhane aynı katta ve teneffüstü. Zil çaldı yemekhanenin kapısı açıldı çocukların girmesi lazımdı, çocuklarım hepsi de şöyle tombul tombuldu, patates kızartması içinde ketçap vardı ellerinde, ne oluyoruz dedim ki yemekhane de o gün puding var sote var mükemmel bir çorba vardı, spagetti vardı, çocuklar biz onları sevmiyoruz bunları seviyoruz dediler. Yani orda altın var ama çocuklar kömüre gidiyorlar ”F.A.(Ev hanımı-Bakırköy)

Ayrıca 1 kişi tek yönlü, karbonhidrat ağırlıklı beslenildiği için; 1 kişi kültür olarak misafire ikramlarda abartıldığı için, 1 kişi doğal ürünlerin kalmadığı dolayısıyla tüketilemediği için, 3 kişi hazır gıdalara rağbet arttığı için dengesiz beslenildiğini söylemiştir.

Başka iki kişi çalışan kadının dengesiz beslendiğini söylerken, 2 kişi çalışan kadının daha düzenli, programlı olduğu için tam tersi görüşte olduğunu belirtmiştir.

4 kişi bilgisayarın ve televizyonun beslenmeyi çok etkilediğini belirtmiştir.

3 kişi çocuklarının yemek tercihlerinin yaptıkları yemekleri etkilediğini söylemiştir.

“İş hayatı”D.C.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Stres Birçok sebep var, kültür bile etkiliyor”Ö.Y.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Görüntü”G.F.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Bilinçsizlik bence yani”E.O.(Ev hanımı-Bakırköy)

“Eğitim çok önemli”N.O.(Ev hanımı-Bakırköy)

16. ÖNERİLER

Düşük sosyoekonomik seviyeden ev kadınlarından öneri sunan olmamıştır.

Orta sosyoekonomik seviyeden ev kadınlarından 1 katılımcı sütun kutunun içinde kıvamını anlayamadıklarını bu duruma devletin el atması gerektiğini söylemiştir.

Market ürünlerinden uzak durmak, evde yemek hazırlamak, hazır ve dondurulmuş gıdalardan uzak durmak, gazlı içecekleri tüketmemek, ayrıncı bile hazır olarak almamak gibi önerilerde bulunmuştur.

Dengeli beslenme ile kilo alımının kontrol edilebileceği önerisinde bulunulmuştur.

“Devletin el atması lazım” K.K. (Ev hanımı, Maltepe)

“Sağlık Bakanlığının el atması lazım. Bu gıdolu gıdaların denetleniminin medyaya sunulması lazım” L.K.Ü.(Ev hanımı, Maltepe)

“Sağlıkbakanlığı çok ustunde duruyor obezitenin” H.T. (Ev hanımı, Maltepe)

“Hanı bakarsınız organikbesleniyoruzbabamız memleketten yolluyor ekmeğimiz yağımız, etimiz ama gene birsey var çunkubızmailemizdendolayıda bakıyorum bir şey var hepimiz şişiyoruz babamızda kılolubır anda kilo almaya başladı göbeklenmeye başladı daha yasımız 33 daha yas ilerlemedi”Y.U.(Ev hanımı, Maltepe)

“Renklerin bile etkisi varmış, o yüzden o fasfoodların üzerinde hep kırmızı varmış” H.T. (Ev hanımı, Maltepe)

Yüksek sosyoekonomik seviyeden ev kadınlarından 2 kişi devletin müdahale etmesi ve denetimleri arttırması gerektiğini söylemiştir. 2 kişi devletin üreticiye destek vermesi gerektiğini söylemiştir. 1 kişi cezaların iyi bir yaptırım olacağını söylemiştir. 2 kişi okullarda kantinlerin kapatılması gerektiğini belirtmiştir.

Aşağıda yer alan konularda yalnızca yüksek sosyo ekonomik seviyedeki hanımlar görüş ileri sürmüşlerdir.

EĞİTİM DÜZEYİ

1 kişi eğitim düzeyinin dengeli beslenme üzerinde etkisi olmadığını söylerken 2 kişi çocukların eğitilmesi, eğitim düzeyinin arttırılması ile dengeli beslenme konusunda bilinçleneceklerini belirtmişlerdir.

MEDYA

3 kişi beslenme konusunda medyanın olumsuz etkisinin olduğuna değinmiştir.

RUHSAL DURUM

5 kişi yemek yemede, dengesiz beslenmede ruhsal durumun etkili olduğunu söylemiştir.

SONUÇLAR

Bu çalışma 9-10 yaş grubu çocukların, ergenlerin ve ev kadınlarının beslenme ile ilgili bilgi-tutum ve davranışlarına yönelik kalitatif bir araştırma içermektedir. Araştırmada sayılan bu üç grubun sosyo-ekonomik olarak alt, orta ve üst sınıflara ilişkin alt grupları ayrı ayrı ele alınması hedeflenmiştir. Ancak her üç grupta öğrencilerin özel okullarda okuyan kısmı çalışma kapsamı dışında kaldığından, kamu okullarında okuyan ve üst sosyo-ekonomik seviyede yer alan öğrenciler çok yüksek sosyo-ekonomik grubu temsil etmemiş, çalışmada çok üst düzey hariç diğer sosyo-ekonomik seviyede bulunan kişiler yer almıştır. Bu nedenle çalışmanın verileri genellenirken çok yüksek sosyo-ekonomik düzeyi tam yansıtmayabileceği göz ardı edilmemelidir. Özellikle yüksek sosyo-ekonomik seviye için seçilen Bakırköy ve orta sosyo-ekonomik seviye için seçilen Maltepe odak gruplarının her üç demografik ayırmada da beslenme davranışlarının birbirine çok yakın olduğu kanısına ulaşılmıştır. Düşük seviyeyi temsil eden Sultanbeyli gruplarının beslenme davranışları ise diğer iki seviyedeki gruplardan oldukça farklılık arz etmiştir. Genel anlamda sonuçlara ulaşırken düşük sosyo-ekonomik grupların ev kadınlarının eğitim durumları diğer iki gruptaki kadınlardan belirgin bir şekilde daha düşük olduğundan eğitim durumu bu sonuçlara ulaşmasında karıştırıcı bir faktör olarak rol almış olabilir. Her ne kadar çocuk ve ergen grupların eğitim durumları birbirine eşdeğer sayılsa da Sultanbeyli'deki çocuk ve ergenlerin annelerinin ve/veya babalarının eğitim durumları üst ve ortaya göre düşük olduğundan eğitim durumu burada da karıştırıcı olabilir.

Orta ve yüksek seviyedeki grupların ne yemesi ne yememesi gerektiği ile ilgili olarak düşük seviyeye göre daha bilinçli olduğu belirlenmiştir. Ancak bu bilincin birebir beslenme davranışlarına yansıyor yansımadığına ilişkin ayrıntılı çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Göz ardı edilmemesi gereken bir başka konu da özellikle 9-10 yaş grubu çocukların ve bazı ergenlerin odak grup tartışmaları boyunca birebir kendi gerçeklerini dile getirirken araya olması gerektiğini düşündüğü davranış ve önermeleri de katmış olmalarıdır. Ev kadınları odak grubunda ise kadınların daha çok kendi davranışlarındansa eş ve/veya çocuklarının davranışları üzerinden tartışmaları yürüttüğü dikkat çekicidir. Bu durum ev kadının toplum içerisinde mutfaktaki rolü ile ilişkilendirilebilir ve beslenme davranışları ile ev kadınlarının hem kendi hem de diğer aile bireylerinin davranışlarını belirleyici kişiler olduğu görüşünü destekleyebilir. Toplumda ev

kadınlarının beslenme tutum ve davranışlarını belirlemede en önemli kitle olduğu kanısına rağmen bu çalışmada çalışan kadınlar ele alınmadığı için bu konuda karşılaştırma yapılamamaktadır.

Genel olarak çalışmadan çıkabilecek bir başka sonuç da toplumumuzun beslenme bilgi düzeyi ile ilgilidir. Bir iki kişi hariç bütün gruplardaki bütün katılımcıların bilgi düzeyi tam değildir. Bu konuda çeşitli eğitimlere ihtiyaç vardır. Sağlık Bakanlığı vb. mercilerin medya üzerinden yaymış olduğu bazı mesajlar ve sloganlar edinilmiş olmasına rağmen istenilen seviyeye getirememiş olduğu gözlenmiştir. Ancak düşük seviyedeki gruplar dahil tüm gruplarda beslenmeye özel bir ilgi veya önemseme olduğu belirlenmiştir. Ne ölçüde ihtiyacı olduğu profesyonelce belirlenmediği halde bazı katılımcıların kendisinin, bazılarının da aile üyelerinden bir veya birkaçının özel diyetler veya rejimler yaptığı bildirilmiştir. Bu konuyla ilgili tartışmalar esnasında, özellikle ergenlerde ve ev kadınlarında sosyoekonomik seviye yükseldikçe daha da ağırlıklı olmak üzere beslenmeye özen gösterilmesinin görsellik ve estetik odaklı olması, sağlığın ikinci plandaki bir dikkat odağı olarak algılanması dikkat çekicidir. Görsellekle ilgili dikkat çeken bir başka nokta ise kilolu olma durumunun algılanış şeklidir. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde yer alan katılımcılar arasında kilolu olma haline diğerlerine göre daha pozitif bakıldığı, “bir dirhem et bin ayıp örter” anlayışının benimsendiği, bazı ev kadınlarının obezleri sevimli ve mutlu kişiler olarak gördüğü saptanmıştır. Bir kısım katılımcı ise obezlere acıdığını vurgulamış, toplumun onlarla alay ettiği görüşünü savunmuştur. Bilhassa orta ve yüksek sosyo-ekonomik seviyede yer alan ev kadınlarının eskiye oranla günümüzde fazla kilolu olma veya obezliğin gün be gün arttığının farkında olması, hatta gruba katılan obez bir ev kadının “eskiden bedenime uygun kıyafet arar bulamazdım şimdi çok kolay buluyorum” diyerek toplumun bu yöndeki değişimine dikkat çekmesi ilgi çekicidir.

Yüksek ve orta sosyo-ekonomik seviyedeki bazı katılımcıların (özellikle ev kadınları gruplarının) mutlu olmak için veya boş zamanlarını doldurabilmek için yemek yediği bildirilmiştir. Benzer bir amaçla abur cubur yediğini söyleyen çocuk ve ergenlerde olmuştur. Bazı grupların ne yememesi gerektiğini bildiği halde davranışının değişmediği gözlenmiştir.

Beslenme düzeni ile ilgili de önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Beslenme düzenini belirleyen faktörler arasında ailenin genel tutumu yanında çocuk ve ergenlerin okulunun tam gün veya yarım gün olması, kadının çalışıp çalışmaması, eşin eve geliş saati gibi faktörler sayılmıştır. Çocuk ve

ergenlerin okulu yarım gün ise çok daha geç uyuyup daha geç kalktıkları ve bu nedenle kahvaltıyı atlayarak iki öğünü birleştirdikleri halbuki okulu tam gün olanların erken kalkarak kahvaltılarını da zamanında yaparak okula gittikleri belirlenmiştir. Kahvaltı atlayan veya atlamayanların birçoğu kahvaltıyı en önemli öğün olarak ifade etmişlerdir. Ev kadınlarından bir kısmının ifadesine göre çalışan kadının diğerine kıyasla daha planlı, disiplinli ve evde geçirdiği zamanın az olması gibi nedenlerle beslenme davranışları ve öğünleri daha düzenlidir. Ev kadınlarının bir kaçı da eşinin eve geliş saati nedeniyle özellikle akşam yemeği ve ara öğünlerin geç saatlere kaydığını belirtmiştir. Bu düşüncedeki kadınlarca akşam yemeğinin vaktinin fazla kilolu olmak/obezite ile ilişkisi de bilinmektedir.

Çocuk odak gruplarının her üç sosyo-ekonomik seviyede de ailede yemek seçme ile ilgili tutumlar tartışılırken yemek seçen kişilerin nadiren anne ve babayı, daha sıkça abi ve ablayı söylemesi ilgi çekicidir. Bu durum abla ve abinin beslenme tutum ve davranışlarının geliştirilmesinde anne veya babadan daha önemli bir rol model olabileceğini akla getirmiştir.

Tüm gruplarda geleneksel yemek kavramının yöresel yemek kavramı ile karıştırıldığı; “geleneksel yemek” deyimini ile aslında uzun bir zaman dilimi ile oluşmuş kültürel bir boyutun; “yöresel yemek” deyimini ile ise belirli bir coğrafi alanın etkisi ile oluşmuş kültürel boyutun anlatılmaya çalışıldığı, ancak bu iki kavramın tam ayrışmadığı belirlenmiştir. Geleneksel yemek sorgusu sırasında hemen hemen herkesçe bu yemeklerin çok sevildiği, zor ve zaman alıcı olması nedeniyle de özel kişilerce (büyükanne, köydekiler vb.) yapıldığı ve özel günlerde yapıldığı (ablanın eve geldiği gün, bayramlar vb.) bildirilmiştir. Çocukların (daha çok orta ve yüksek seviyedekilerde) annelerin yaptığı yemekleri dışardakilere tercih ettiği ve ev kadınlarının da tencere yemeği yapıp yedirmeyi önemseydiği vurgulanmıştır.

Beslenme davranışları temaları ile birebir sorgulanmamış olmasına karşın Sultanbeyli grubunda yer alan kadınların su içme alışkanlıklarının olmaması dikkat çekmiştir. Su içme alışkanlığı ve beslenme davranışı veya obezite ilişkisi başka bir çalışmanın öncelikli konusu olarak ele alınabilir.

Orta ve yüksek sosyo-ekonomik seviyede yer alan bir kısım ergenlerin internet kullanımının çok fazla olması onların geç saatte yatmasını ve geç yatışında beslenme davranışını değiştirmesi ilgi çekici bir sonuçtur.

Araştırma raporunun bulgularının sunulduğu temalara ilişkin spesifik sonuçlar bundan sonraki kısımda ele alınmıştır.

1. Beslenmek/ yemek yemek

Çocukların değerlendirmesinde ses (sosyoekonomik seviye) düşük grupta yemek yemek, temelde karın doyurmak olarak algılanmakta, sağlıklı yemek ve yemek yemek kavramları birbirinden tam ayırtılamamakta, sağlıklı yemek kavramı ise genel olarak yemenin miktarı boyutuyla düşünülmektedir. Orta ses grubu çocukların yemek yemek konusunu karın doyurmak kavramına ek olarak, dengeli beslenmek, sağlıklı olmak, enerji almak ve derslerde başarılı olmak boyutları ile algıladıkları belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik seviyesinin yüksek olduğu düşünülen grupta yer alan çocuklara beslenmek/yemek yeme sorulduğunda protein almak, besin almak, vücut direncimizi korumak, bir besine ihtiyacımızı karşılamak için yemek, enerji almak gibi tanımlar çıkmıştır.

Ergenlerin düşük ses grubunda yemek yemek teması yaşam ihtiyaçlarının karşılanması olarak algılanmaktadır. Orta ses grubu ergenlerde bu tema enerji ihtiyacının karşılanması, dengeli yaşamak, insanların doğru düzgün yaşaması için olan bir gereklilik, uyumaktan sonra gelen en önemli ihtiyaç ifadeleriyle şekillenmiştir. Ses yüksek grupta yine karın doyurmaya ek olarak yaşamı sürdürebilmek, büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmek, vücudun enerji ihtiyaçlarını karşılayabilmek gibi odak noktaları ortaya çıkmıştır.

2. Sağlıklı yemek

Çocukların düşük ses grubunda sağlıklı yemek düzenli yemek, özenli yemek, yediğine dikkat etmek, iyi beslenmek gibi kavramlar bu temada dile getirilmiştir. Orta ses grubundaki çocuklar yukarıdaki kavramlara ek olarak öğün atlamamak, her besinden azar azar yemek, sağlıksız şeyleri yememek, bol bol sebze ve meyve yemek gibi ifadeler kullanmıştır. Yüksek ses grubundaki çocuklar ise hem ne yenileceği hem de miktar kavramlarını birlikte ele almış ve

sağlıklı besinleri ne çok ne az yemek, her şeyden yeterince yemek gibi algılar ortaya koymuştur. Araştırmada bu tema yalnızca çocuk odak gruplarında ele alınmıştır.

3. Neler yediği ve sebebi

Düşük ses çocuk grubunda hemen her çocuğun çorba içtiğini belirtmesi dikkat çekicidir. Çorbalardan mısır, mercimek, sebze, tavuk, tarhana, domates çorbaları dile getirilmiştir. Bu çocuklar zeytin, peynir, kaymak, bal, süt, ayran, yoğurt besinlerini en sık olarak belirtmiştir. Sadece 2 çocuk meyve yediğini dile getirirken yaygınlıkla makarna, pilav, börek, patates ifade edilmiştir. Birer çocuğun belirttiği yumurta haşlaması, komposto ve reçel bu grubun besin yelpazesini oluşturmuştur. Orta ses grubundaki çocuklar yukarıda sayılanların hepsini söylemekle beraber, ek olarak balık, etli dolma, sucuklu yumurta, mantı ve pide gibi protein kaynaklarını; karnabahar, fasulye, patlıcan, havuç, ıspanak, roka, dereotu gibi sebzeleri; portakal, erik, üzüm, elma, kayısı gibi meyveleri; künefe, baklava gibi tatlıları ve çokkremi de dile getirmiştir. Yüksek ses grubundaki çocuklar da orta gruptakilere benzer besinleri sıralamış, krep ve fırında kuzu burada dile getirilmiş, bazı pazarlar dışarıya ailece kahvaltıya gitmekten bahsedilmiş, hazır hamburger ve pizza gibi dışarıdan alınan besinler de burada sayılmıştır. Bu grup çocukların özellikle sucuğu sevdikleri, abur cubur yemeyi sevdikleri halde bunu sağlık adına dengeli götürmeye çalıştıkları ifadeler arasındadır. Araştırmada bu tema yalnızca çocuk odak gruplarında ele alınmıştır.

4. Şişman olmanın zararlı olup olmadığı konusundaki düşünceler

Bütün ses alt grubu çocuklarda benzer bulgulara ulaşılmıştır. Şişman olmanın sağlığa zararlı olduğunda genel anlamda fikir birliği vardır. Birkaç çocuk şişmanların ağırı kaldırırken, zayıfların da koşarken daha iyi olduğuna dikkat çekmiştir. Bazıları zayıflık iyi değildir derken, genel anlamda aşırı zayıflığın da şişmanlık gibi sağlık açısından kötü bir durum olduğu ileri sürülmüştür. Araştırmada bu tema yalnızca çocuk odak gruplarında ele alınmıştır.

5. Evde ne pişirildiği ve sebebi

Düşük ses grubundaki çocukların yukarıda saydıkları besinler dışında belirttiği evde sıklıkla abi ve ablanın, bazen de evin diğer üyelerinin tercihlerine göre yemeklerin belirlendiğidir. Orta ses

grubundaki çocukların %50'si evde balık, et, çorba ve sebze piştiğini söylemiştir. Ispanak ve sucuklu yumurta, bir de yoğurtlu yumurta, dolma, çorba, fasulye, makarna, bulgur pilavı en sık yedikleri yiyecekler arasında sayılmış ve bu yiyecekleri anneleri yaptığı ve sağlıklı olduğu için yedikleri ifade edilmiştir. Yüksek ses grubundaki çocuklar da benzer sebze ve meyveleri dile getirmiştir. Ancak sayılan menü daha çeşitli ve balık, tavuk ve et vurgusunun by grupta daha kuvvetli olduğu gözlenmiştir. Araştırmada bu tema yalnızca çocuk odak gruplarında ele alınmıştır.

6. Evde yemek seçen birinin olup olmadığı ve neleri yemediği

Çocukların bütün ses gruplarında büyük çoğunluğu evde yemek seçen birinin olduğunu belirtmiştir. En çok yemek seçen olarak çocukların kendisini söylemesi ilgi çekicidir. Bundan başka abi ve abla, daha az sıklıkla baba yemek seçen olarak gösterilmiştir. Düşük ses grubunda seçilen (istenmeyen) yemekler arasında et, karniyarık, patlıcan, ezo gelin çorba, matar çorbası, mercimek çorbası, tavuk çorbası, patatesli çorba, mantar, makarna, zeytinyağlı dolma, köfteli çorba, bezelye, pırasa, menemen, soğan, ıspanak, türlü, zeytin, peynir sayılmıştır. Bu grupta ayrıca ciğer, kırmızı et, kahvaltıda balık kızartması sayılanlar arasındadır. Üst ses grubunda ise benzer ifadeler ile mantar, brokoli, enginar, kapuska, kısır, ıspanak, yoğurtlu ıspanak, ıspanaklı börek, enginar, brokoli, çiğköfte, karniyarık, patlıcan, nar seçilen (istenmeyen) besinler olarak sayılmıştır. Araştırmada bu tema yalnızca çocuk odak gruplarında ele alınmıştır.

7. Zayıflık ve fazla kilolu olmanın anlamları

Düşük ses grubu çocukların zayıflığı az yemek, şişmanlığı da çok yemek ile birebir özdeşleştirdikleri gözlenmiştir. Orta ses grubunda ise şişmanlık doğrudan sağlıksızlıkla ve çok yemekle, zayıflık ise hiç yemek yememek ve yemek seçmek ile ilişkilendirilmiştir. Üst ses grubunda şişmanlık kavramı kilo ile açıklanmaya çalışılmış, bazılarınca 200, 370 gibi kilo sınırı zikredilmiş, bazıları da 100 kiloyu sınır olarak kabul ettiğini belirtmiştir. Büyükler için verilen bu sınırlar, kendileri için de 25-45-50 vb. olarak verilmiştir.

Düşük ses ergenlerin biri dışında hepsi hem zayıflığın hem de şişmanlığın zararlı olduğunu vurgularken ideali "normal" olmak olarak tanımlamıştır. Orta ve yüksek ses grubu ergenlerin çoğu fazla kiloluluk ve zayıflığı fiziksel görünüş ile bağdaştırmıştır. Zayıflığın da kilolu olmanın da iyi olmadığı, orta kiloda olmanın ideal olduğu belirtilmiştir.

Kadınların üç ses grubunda da ergen grupların görüşleri, ne benzer görüşler dile getirilmiştir. Tek fark kadınların görünüşe daha önem vermesindedir.

8. En önemli öğün hakkındaki düşünceleri

Çocukların, ergenlerin ve kadınların büyük çoğunluğu kahvaltıyı en önemli öğün olarak görmektedir.

9. Sıklıkla yemek yemek düşüncesinin ne zaman akla geldiği ve ne yemeyi tercih ettikleri

Çocuklar arasında yemek zamanı ile ilgili görüşler alt ses grubunda değişiktir ve evde ailenin tutumuna göre belirmektedir. Genellikle sabah ya da akşam ileri sürülmüştür. Orta ve üst ses grubu çocuklarda ise okulla ilişkilendirilerek öğlen ya da okuldan gelince ifadeleri bulunmaktadır.

Ergenlerin her üç ses grubunda da bir zaman verilmeden “ne zaman acıkırsam o zaman” yaklaşımı mevcuttur.

Kadınların düşük ses grubunda acıkınca veya kendini halsiz hissedince cevapları ağırlıklı olarak ifade edilmiştir. Diğer ses gruplarında ise, genellikle akşamları diyenlerin yanında büyük çoğunluk acıkınca demiş, ileri ses grubunda bu soru ailenin diğer bireyelerine göre yeme davranışının belirlendiği ile açıklanmıştır.

10. Ne için beslenildiği

Bütün gruplarda ağırlıklı olarak yaşamak, sağlıklı kalmak, enerji almak vb. yaşamsal zorunluluk öne çıkarılmış, ayrıca her grupta birkaç kişi yemenin zevkini, mutlu olmak maksadını da dile getirmiştir. Her demografik gruptan olmak üzere bazı katılımcılar zaman geçirmek, zaman öldürmek gibi kavramları da dile getirmiştir.

11. Yeterli ve dengeli beslenip beslenmedikleri konusundaki düşünceleri

Düşük ses grubu ergenlerin yaklaşık yarısı dengeli ve yeterli beslenmediği görüşündedir. Bu olumsuzluk onlara göre fast-food ve öğün zamanının şaşmasındandır. Orta ses grubu ergenlerin de yaklaşık yarısı dengeli veya yeterli beslenmediği görüşündedir. Ancak bu grupta ve üst ses grubunda dengeli beslenme ve yeterli beslenme kavramlarının birbirinden daha iyi ayrıştırıldığı dikkat çekmektedir. Yüksek ses grubu ergenlerde çoğunluk yeterli ama dengesiz, gerikalan da dengeli ama yetersiz beslendiğini düşünmektedir.

Ev kadınlarının düşük ses grubu yemeğin miktarı, zamanı, öğündeki yemek çeşidi açılarından dengesiz veya yetersiz beslendiklerinin farkında olduklarını bildirmiştir. Yüksek ses grubu kadınlar ise dengeli ve yeterli beslenme kavramını tencere yemeği odağı ile açıklamıştır.

Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.

12. Geleneksel yemeklerimiz hakkındaki düşünceleri

Geleneksel yemeklere bütün ergen ve ev kadını gruplarının bakışı genellikle pozitiftir. Daha çok yöresel yemeklerle ve etli yemeklerle geleneksel yemek algısı arasında bir bağlantı kurdukları dikkati çekmiştir.

Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.

13. Toplumun kilosuz fazla olan insanlara bakışı

Ergen grupların tamamında toplumun bir şekilde şişman insanlara farklı baktığı belirtilmiştir. Bu farklılaşma genellikle olumsuz yönde olmaktadır ve katılımcıların bazıları bizzat kendilerinin de fazla kilolu insanlara iyi gözle bakmadığını belirtmesi dikkat çekicidir. Olumsuz bakış, acıma, ötekileştirme, sorumsuz davranarak çok yiyip şişmanlama, itici bulma, dalga geçme gibi ifadelerle açıklanmıştır.

Ev kadınlarında toplumun şişmanlara bakış açısı konusu değişik ses gruplarında değişik ifade bulmuştur. Her grupta şişmanlara toplumun kötü gözle baktığı vurgulanırken, alt ses grubunda toplumun şişmanları hatta suçladığını ifade eden çıkmıştır. Bir başka açıdan bakan bir katılımcı giderek yaygınlaşan şişmanlığa toplumun alışmaya başladığını belirtmiştir. Orta ses grubunda fazla kilolulara toplumun eskiden iyi gözle, şimdilerde ise kötü gözle baktığı belirtilmiştir. Yüksek ses grubunda da toplumun fazla kilolu insanlara iyi gözle bakmadığı vurgulanmıştır.

Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.

14. Obezitenin bir hastalık olup olmaması

Ergen ve ev kadını gruplarının hepsinde büyük çoğunlukla obezitenin bir hastalık olduğu görüşü ileri sürülmüştür.

Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.

15. İnsanların neden dengesiz beslendiği hakkındaki düşünceleri

Düşük ses ergen grubunda insanların kolaya kaçmak adına hazır şeyler tüketmesi, psikolojik durumlarından dolayı da dengesiz beslenebilecekleri sebep olarak gösterilirken; orta ses grubunda ergenler insanların iş hayatı nedeniyle dışarda beslenme alışkanlıkları geliştirdiklerinden dengesiz beslendiklerini, obez olduklarını ifade etmiş, bazı katılımcılar da dengesiz beslenmenin psikolojik nedenleri olduğunu söylemiştir. Yüksek sosyo ekonomik ergen grubunda insanların gözlerine hoş gelen şeyleri yemek istediği ve bunların da genelde tatlı yiyecekler gibi zararlı şeyler olduğu, dolayısıyla dengesizlik olduğu söylenmiştir.

Ev kadınlarının düşük ses grubunda çalışma yaşamının, iş saatlerinin ve büyük şehirlerde yaşantının ve vakitsizliğin dengesiz beslenmeye neden olduğu vurgulanmıştır. Bu grupta ayrıca misafirlikte yapılan ısrarlar gibi sosyo-kültürel alışkanlıkların ve TV reklamlarının olumsuz etkilerine değinilmiştir. Orta ses grubu ev kadınlarında tembellik ve fastfood, iş hayatı ve yemeğe az zaman tanınması, göz ve damak zevki ve reklamlar ile medyadaki kafa karıştırıcı bilgiler dengesiz beslenmeden sorumlu tutulmuştur. Yüksek ses ev kadınları insanların birbirlerinden etkilenip zararlı yiyecekleri tükettiğini ve bu şekilde dengesiz beslendiklerini öne sürmüştür. 2 kişi de toplum olarak yemek yemeye, lezzete çok önem vermesine bağlı bir sonuç olarak dengesiz beslenmeyi açıklamıştır.

Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.

16. Katılımcıların Önerileri

Düşük ses grubunda ergenler bilgisayar ve TV başında uzun zaman geçirmemeyi, rol model alınabilecek kişilerin (öğretmen, manken, sporcu vb) katılmasıyla sağlıklı davranış geliştirilebileceğini belirtmiş; Sağlık Bakanlığı spotlarından, doktordan, diyetisyenden, arkadaşlar arasından ve çevreden, bilgi edindiklerini ifade etmiştir. Orta ses grubu ergenler sokakta artık oyun oynanmadığı için bilgisayar ortamının kişileri şişmanlattığını öne sürmüştür. Bilgi edinme kaynakları önceki grupla benzer çıkmıştır. Yüksek ses grubu ergenlerin de rol model, bilgisayar ve TV reklamları konusundaki önerileri diğer grupla aynıdır. Burada ayrıca okul kantinine, marka tutkusunun getirdiği olumsuzluğa ve psikolojinin önemine dikkat çekilmiştir.

Düşük sosyoekonomik seviyeden ev kadınlarından öneri sunan olmamıştır. Orta sosyoekonomik

seviyeden ev kadınları devletin gıda güvenliği konusuna el atması market ürünlerinden uzak durmak, evde yemek hazırlamak, hazır ve dondurulmuş gıdalardan uzak durmak, gazlı içecekleri tüketmemek, ayrıntı bile hazır olarak almamak gerektiğini öne sürmüştür. Yüksek ses ev kadınlarından bazıları da devletin müdahale etmesi ve denetimleri artırması gerektiğini söylemiştir. Devletin üreticiye destek vermesi yanında, cezaların iyi bir yaptırım olacağını söy 2 kişi okullardleyenler olmuştur. Okul kantinlerinin kapatılması da önerilmiştir. Yüksek ses grubu ev kadınları ayrıca eğitim düzeyinin artırılmasıyla, medyanın olumsuz rollerinin kontrol altına alınmasıyla ve ruhsal durumların dengeli hale getirilmesiyle şişmanlık sorununun yok edilebileceğini öne sürmüştür. Çocuk gruplarında bu tema ele alınmamıştır.