

Öğrencilerin Pandemide Değişen Beslenme Alışkanlıkları

Bilal Efe Yiğit¹, Özgür Çolak², Kayra Süleyman Tosun³, Halil Dündar Cangüven⁴

DOI 10.5281/zenodo.6045358

Öz

İlk olarak Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının aralık ayında görülen ve Covid-19 olarak adlandırılan salgın tüm dünyayı etkilemeye başlamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında Covid-19'dan korunmada ve tedavisinde beslenme oldukça önemlidir. Bu çalışmada pandeminin çocuklardaki değiştirdiği beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi desenlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Bu çalışmanın katılımcılarının temel özellikleri belirlenirken amaçlı örneklem yöntemi benimsenmiştir. Bu katılımcılarda cinsiyet ve yaş faktörü gözlemlenmemiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme formunun kullanılması uygun görülmüştür. Üç araştırmacı tarafından bağımsız olarak değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca çalışmanın amacı, araştırma sorularıyla detaylı bir şekilde verilerek geçerlilik ve güvenilirlik sağlanmıştır. Katılımcılar, sağlıklı beslenme, en önemli öğün, pandemiye beslenme alışkanlığı ve fiziksel hareketler ile ilgili gerçekçi ve uygulanabilir düşüncelere sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcılar beslenme ile ilgili yaşadıkları olumsuzluklara mantıklı gerekçeler sunmuş ve çözüm yolları önermişlerdir. Pandemi sürecinin beslenme ve hareket etme konusunda büyük oranla olumsuz düşüncelerin oluştuğu belirlenmiştir. Bu olumsuzlukların en aza indirilmesi bireylere sağlıklı beslenme konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, pandemi, alışkanlık, sağlık, hayat,

1 Öğrenci, Hadiye Kuradacı BİLSEM, hayriye.yigit.1990@gmail.com

2 Öğrenci, Hadiye Kuradacı BİLSEM colakozgur00@gmail.com

3 Öğrenci, Hadiye Kuradacı BİLSEM, kayra.tosun05@gmail.com

4 Öğretmen, Hadiye Kuradacı BİLSEM, h.d.canguven@gmail.com

Changing Nutritional Habits in the Pandemic

Abstract

The epidemic, which was first seen in Wuhan, China in December 2019 and called as Covid-19, started to affect the whole world. According to the results of the research, nutrition is very important in the prevention and treatment of Covid-19. In this study, it was aimed to determine the nutritional habits that the pandemic changed in children. Case study, one of the qualitative research method designs, was used in the study. Purposive sampling method was adopted while determining the basic characteristics of the participants of this study. Gender and age factors were not considered in these participants. Interview technique was used as data collection method in the research. It was deemed appropriate to use a semi-structured interview form in the study. Evaluations were made independently by three researchers. In addition, the purpose of the study was given in detail with the research questions, and its validity and reliability were ensured. It was determined that the participants had realistic and applicable thoughts about healthy eating, the most important meal, eating habits and physical movements in the pandemic. The participants presented logical reasons for the negativities they experienced with regard to nutrition and suggested solutions. It has been determined that the pandemic process has mostly negative thoughts about nutrition and movement. It is thought that minimizing these negativities will help individuals in a healthy diet.

Keywords: Nutrition, pandemic, habit, health, life

Giriş

İlk olarak Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının aralık ayında görülen ve Covid-19 olarak adlandırılan salgın tüm dünyayı etkilemeye başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization - W.H.O) bu salgının yarası kaynaklı olduğunu düşünmektedir. Eldeki bulgular, pangolin (Çin tıbbında kullanılan, derisi pullarla kaplı tek memeli hayvan) olarak adlandırılan ve nesli tükenmekte olan bu hayvanın ara konak olarak görev yapmış olabileceğini göstermektedir (Del Rio & ark., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) salgın kabul ettiği Covid-19 hastalığı tüm Dünya'yı ve Türkiye'yi etkileyen çok tehlikeli ve ciddiye alınması gereken bir sağlık sorunudur (Gençalp, 2020). Salgının hızlı yayılmasıyla ilgili artan endişeler nedeniyle DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilmiştir (Cintoni M, Rinninella E, Annetta MG. & Mele MC).

Yapılan araştırmalar beslenmenin Covid-19 hastalığından korunma ve tedavisinde çok önemli olduğunu göstermiştir (Laviano & ark., 2020). Ayrıca yetersiz beslenme Covid-19 hastalarında solunum yetmezliğine de yol açtığı görülmüştür (Caccialanza, 2020).

Salgın yayılımına yönelik alınan tedbirler beslenme, fiziksel aktiviteleri, tüketici davranışları, eğitim-öğretim yöntemleri pandemi sürecinde hızla değişmektedir (Gençalp, 2020). Salgın veya tam kapanma durumlarında insanlar depresyona girebilir, kaygı ve stres seviyeleri artabilmektedir (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg ve Rubin, 2020; Courtin & Knapp, 2017; Tang, Hu, Hu, Jin, Wang, Xie ve Xu, 2020).

Yapılan araştırmalarda depresyona girmek, kaygı ve stres seviyelerinin artması, diyet durumlarının da değişmesine neden olmaktadır (Arce, Michopoulos, Shepard, Ha, ve Wilson 2010; Flakerud, 2015; Vermeulen, Stronks, Snijder, Schene, Lok, de Vries, ve Nicolaou, 2017). Artan stres durumu bireylerde, hızla rahatlamasını sağlayacak yiyecek arayışlarına neden olmakta ve genelde şekerli yiyeceklere yönelim artmaktadır. Stres azaltan yiyecekler genellikle karbonhidrat oranları yüksek; hazırlaması

kolay olan besinlerdir (Cintoni M, Rinninella E, Annetta MG. & Mele MC).

Farklı bir durum ise salgın ile ilgili yapılan yayınlar ve paylaşılan bilgiler, insanlarda stresi arttırmakta, şeker içerikli gıdalara ve normalin dışında daha fazla yemeye yönlendirmektedir (Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional, 2020). Covid-19 salgınının en rahat şekilde atlatılması için sağlıklı beslenme, düzenli uyku, egzersiz yapma, stresten uzak durma ve temizlik alışkanlığının kazanılması çok önemlidir (Erdoğan, 2021).

Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin Covid-19 için beslenme önerilerine göre günlük gıda tüketiminde ana öğünlerde tabakta $\frac{1}{4}$ oranında sebze, $\frac{1}{4}$ oranında tam tahıl ürünler, kalan $\frac{1}{2}$ sinde de meyveler, proteinli besinler ve süt ürünleri bulunmalıdır (TDD, 2020). DSÖ, yeterli ve dengeli beslenme adına her gün meyve, sebze, baklagiller, tahıllar, patates gibi nişastalı yumrular, et, balık, yumurta, süt gibi hayvansal gıdaların, yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek gıdalar yerine taze meyve ve sebzelerin, doymuş yağlar yerine doymamış yağların, az yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketilmesini tavsiye etmiştir. Ayrıca vitamin kaybını önlemek amacıyla; sebze ve meyvelerin fazla pişirilmemesini, günlük kafein tüketiminin sınırlandırılmasını, şekerli ve gazlı içecek ile trans yağ içeriği yüksek gıdaların tüketiminden kaçınılmasını önermiştir (WHO, 2020). Ayrıca alkol tüketimi sınırlandırmalı ve gıda güvenliği sağlamalıdır. Bunun için; gıdalar temiz olmalı, çiğ olan ve pişen yiyecekler ayrı saklanmalı, gıdalar doğru şekillerde pişirilmeli, uygun sıcaklık derecelerinde muhafaza edilmeli ve temiz sular kullanılmalıdır (FAO, 2020). Yapılan pek çok çalışmada insanların beslenme alışkanlıklarının, yeme davranışlarının ve fiziksel aktivite seviyelerinin değiştiği gösterilmiştir (Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla Escalante DC, & ark. 2020).

Salgın sırasında bağışıklık sistemini desteklemek için insanların sağlıklı yaşamaları, meyve ve sebzeleri bolca tüketmeleri, egzersiz yapmaları, vücut ağırlıklarını korumaya çalışmaları ve yeterli süre uyumaları gerekmektedir (Naja & Hamadeh, 2020). Ayrıca sigara, alkolden ve bağımlılık maddelerinden kaçınmaları ve stresi en aza indirmeye

çalışmaları de önerilmektedir (Harvard Health Publishing Harvard Medical School, 2020).

Bu salgın durumunda bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları, onları obeziteye sürüklemiştir. Yapılan araştırmalara göre obezite vakaların daha ağır seyretmesine neden olan çok önemli bir risk etkenidir (WHO, 2020). Erdoğan, (2021) Üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada Salgın hastalık döneminde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değiştiğini, stres veya başka nedenlerle öğün atladıklarını büyük bir kısmının sıvı tüketimini azalttığını öğrencilerin evlerinde düzenli egzersizler yapmaya çalıştığını belirtmiştir.

Çulfa, Yıldırım ve Bayram (2021), uzun süredir hayatımızda olan Covid-19 hastalığının, insan sağlığını tehdit eden, yaşam kalitesini düşüren, günlük yaşamdaki alışkanlıkların değişmesine neden olan, beslenmeyi etkileyen bir hastalık olduğunu, yaptıkları araştırmalarında belirtmişlerdir. Pandemide değişen yaşam tarzının obezite ile ilişkisini açıklamaya çalışmışlardır. Pandemi döneminde uzun süre evde kalma, azalan fiziksel aktivite, korku durumu, artan stres gibi psikolojik nedenler sonucu insanların beslenme ve gıda alışverişi alışkanlıklarının değişmesi, sağlıklı beslenmeden uzaklaşılması ile bireylerde obezite görülme sıklığının arttığını belirtmişlerdir.

Tar ve Atik (2020) Pandemi Döneminde Çocuklarda Obezite Riski adlı çalışmalarında, pandemi sürecinde sosyal izolasyonu en yoğun yaşayan grup olan çocukların uzun süreli hareketsizlik ve değişen yaşam tarzından en çok etkilenen bireyler olarak değerlendirmişlerdir. Sürekli kapalı ortamda kalma, uzun süre hareketsizlik, kısıtlı davranışlar gibi birçok faktörün çocuklarda obezite riskini arttırabileceğini belirtmişlerdir.

Alanyazına bakıldığında çocuklarla birebir görüşme yapılarak bulguların oluşturulduğu güncel çalışmaların bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bakımdan çalışmanın alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada pandeminin çocuklardaki değiştirdiği beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca uygun olarak araştırmanın temel problemi “pandemi dönemi öncesi ve sonrası çocukların beslenme alışkanlıklarında nasıl bir değişim yaşanmıştır” şeklinde belirlenmiştir.

Buradan yola çıkarak araştırmanın alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir;

1. Pandemi çocukların sağlık beslenme durumlarını nasıl etkilemiştir?
2. Çocukların sağlıklarında beslenme kaynaklı olduğu düşünülen ne gibi değişimler ortaya çıkmıştır?
3. Salgın hastalık çocuklardaki obezite durumunu nasıl etkilemiştir?
4. Çocukların beslenme şekilleri ve tür (karbonhidrat, protein, vitamin v.b) olarak ağırlıkları pandemi döneminde ne gibi bir değişime uğramıştır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi desenlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Durum çalışması güncel ve araştırmacının değişkenler üzerinde etkisiz olduğu durumlarda, bu durumun sebep ve sonuçlarını anlamak, tanımlamak ve betimlemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Akdemir & Kılıç, 2021).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın katılımcılarının temel özellikleri belirlenirken amaçlı örneklem yöntemi benimsenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırılan konu hakkında bilgili, yetkin ve tecrübeli kişilerin veya grupların tanımlanmasını ve seçilmesini içerir. Bu örneklemede sınırlı kaynakların en etkin biçimde kullanılması için bilgi bakımından zengin durumların belirlenmesi ve seçilmesi gerekmektedir (Yağar & Dökme, 2018). Bu katılımcılarda cinsiyet ve yaş faktörü gözetenilmemiştir. Bundan dolayı cinsiyet ve yaş çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Görüşme gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir ve yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Erkek	-	-	-	-	X	-	-	-
Kız	X	X	X	X	-	X	X	X
7-10	-	-	-	-	X	-	-	-
11-15	-	X	X	-	-	-	X	X
16-18	X	-	-	X	-	X	-	-
İlkokul	-	-	-	-	X	-	-	-
Ortaokul	-	X	X	-	-	-	X	X
Lise	X	-	-	X	-	X	-	-

Katılımcılar 7-18 yaş aralığında ve farklı sınıf seviyelerindedir.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme formunun kullanılması uygun görülmüştür. Görüşme formunun oluşturulmasındaki adımlara

1) *Alanyazın taraması:* Alan yazınla taramasıyla daha önce yapılan görüşmeler incelenmiştir. Bu verilerden faydalanarak ilk görüşme formu oluşturulmuştur. Bu aşamada demografik özelliklerinde yer aldığı soruya yer verilmiştir.

2) *Uzman görüşü alınması:* Araştırmanın amacına uygun olarak uzmandan görüş alınmıştır. Uzman görüşlerinin alınmasından sonra görüşme formunun son şekli verilmiştir. Bu aşamada demografik özelliklerinde yer aldığı 10 soruya yer verilmiştir. İlk görüşme formundaki sorular içerik ve anlaşılabilirlik açısından yeniden değerlendirilerek düzeltmeler yapılmıştır.

3) *Görüşme gerçekleşmesi:* Görüşme pandemi koşulları dikkate alınarak yüz yüze ve iletişim kurularak yapılmıştır. Görüşme ortalama 30-40 dakika sürmüştür. Katılımcıların izniyle ses kaydı alınarak daha sonra yazıya aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada üç araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Bu çalışmada görüşlerini sağlıklı ve doğru biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılar yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen bulgular içerik analizi ile tablolarda gösterilirken, tabloların altlarına da doğrudan altınlar yapılmıştır. İçerik analizi, birbirine benzer verilerin kodlanarak amaca uygun belirlenen kategori ve temalar kapsamında bir araya getirilmesi, düzenlenmesi ve yorumlanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

Kayıt altına veriler bilgisayar ortamında yazıya aktarılmıştır. Üç araştırmacı tarafından bağımsız olarak değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca çalışmanın amacı, araştırma sorularıyla detaylı bir şekilde verilerek geçerlilik ve güvenilirlik sağlanmıştır. Çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliğini arttırmak için araştırmacıların ortak kararlarla belirledikleri kodlar ve kategoriler çalışmaya aktarılmıştır. Katılımcıların gönüllü olarak görüşlerini açıklamaları geçerliliği arttırırken, katılımcıların görüşlerinin metin içerisinde doğrudan ve italik şekilde verilmesi de güvenilirliğin arttırılmasını sağlamıştır.

Bulgular

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen veriler tablolar halinde gösterilmiştir. Gönüllü katılımcılar rumuzlar verilmiştir:

1K, 2K, 3K, 4K, 5E, 6K, 7K, 8K

Gönüllü katılımcıların görüşlerinde elde edilen verilerde veriler oluşturulmuştur ve bu kodlar katılımcılara göre işaretlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların “Sağlıklı beslenme” ile ilgili kodları

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Besin	X	-	-	-	-	X	-	X
Dengeli Beslenme	X	X	-	X	-	X	-	X
Düzenli Beslenme	-	X	-	X	-	-	-	-
Sağlıklı Beslenme	-	X	-	-	-	X	-	-
Öğün	-	-	X	-	-	-	-	-
Sebze	-	-	-	-	-	-	X	-
Kendine Özel	-	-	-	X	-	-	-	-

Yeterli	-	-	X	-	-	X	-	-
Meyve	-	-	-	-	-	-	X	-
Protein	-	-	-	-	X	-	X	-
Doğru kaynaklardan	-	-	-	-	X	-	-	-
Karbonhidrat	-	-	-	-	X	-	-	-
Yağ	-	-	-	-	X	-	-	-

Tablo 2'ye bakıldığında, 1K besin ve dengeli beslenme, 2K dengeli beslenme, düzenli beslenme ve sağlıklı beslenme, 3K öğün ve yeterli beslenme, 4K dengeli beslenme, düzenli beslenme ve kendine özel, 5E protein, doğru kaynaklar, karbonhidrat ve yağ, 6K besin, dengeli beslenme, sağlıklı beslenme ve yeterli, 7K sebze, meyve ve protein, 8K besin ve dengeli beslenme ifadelerini kullanmışlardır.

"Vücudumuzun ihtiyacı olan besinler ile gerekli olduğu kadar ve dengeli şekilde beslenmek."(1K)

"Dengeli ve Düzenli Beslenme, Sağlıklı Besinler Tüketme." (2K)

"Her çeşit yiyeceği eşit ve yeterli miktarda üç öğün boyunca aksatmadan yemek." (3K)

"Bence kahvaltı." (4K)

"Sağlıklı beslenme vücudumuzun ihtiyacı olan karbonhidrat vitamin protein ve yağları doğru kaynaklardan ve dengeli olarak almaktır."(5E)

"Sağlıklı beslenmek yararlı tüm guruplardaki tüm besinleri yararlı bir şekilde tüketmektir." (6K)

"Bence sağlıklı beslenme, hazır gıdalar ve abur çuburlar tüketmek yerine sebze, meyve ve protein içerikli besinler tüketmektir." (7K)

"Sağlıklı beslenme vücudumuzu oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almaktır." (8K)

"Yağ, karbonhidrat, protein, vitamin gibi gerekli öğeler içeren besinler." (1K)

"Sebze ve Meyve yiyorum." (2K)

"Süt, yumurta, domates, salatalık, peynir, bal ve ekme" (3K)

"Her çeşit sebze, meyve, süt ürünleri, tahıl grubu ürünleri ile besleniyorum ancak pek et tüketemiyorum." (4K)

"Ben protein, karbonhidrat ve yağların hepsini tüketiyorum, fakat yağlar az olmak üzere sağlığım için özellikle proteinli besinler tüketmeye dikkat ediyorum" (6K)

"Sebze ve meyveler (elma, portakal, havuç vb.)" (7K)

"Meyve, sebze, yumurta, kırmızı ve beyaz et, süt ve süt ürünleri" (8K)

Tablo 2.1. “Sağlıklı beslenme” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Dengeli ve Düzenli Beslenmek	X	X	-	X	X	X	-	X
Sağlıklı Besinler Tüketme	-	X	-	X	-	X	X	-
Yeterli Miktarda Yiyecek Tüketme	-	-	X	-	-	-	-	X

Katılımcılardan elde edilen kategoriler ise “Dengeli ve Düzenli Beslenmek, Sağlıklı Besinler Tüketme, Yeterli Miktarda Yiyecek Tüketme” şeklinde belirlenmiştir.

“Vücudumuzun ihtiyacı olan besinler ile gerekli olduğu kadar ve dengeli şekilde beslenmek.”(1K)

“Dengeli ve Düzenli Beslenme, Sağlıklı Besinler Tüketme.” (2K)

“Her çeşit yiyeceği eşit ve yeterli miktarda üç öğün boyunca aksatmadan yemek.” (3K)

“Bence kahvaltı.” (4K)

“Sağlıklı beslenme vücudumuzun ihtiyacı olan karbonhidrat vitamin protein ve yağları doğru kaynaklardan ve dengeli olarak almaktır.”(5E)

“Sağlıklı beslenmek yararlı tüm guruplardaki tüm besinleri yararlı bir şekilde tüketmektir.” (6K)

“Bence sağlıklı beslenme, hazır gıdalar ve abur çuburlar tüketmek yerine sebze, meyve ve protein içerikli besinler tüketmektir.” (7K)

“Sağlıklı beslenme vücudumuzu oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almaktır.” (8K)

Tablo 3. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenmek ve Besin İlişkisi” kodları

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Yağ	X	-	-	-	-	X	-	-
Karbonhidrat	X	-	-	-	-	X	-	-
Salatalık	-	-	X	-	-	-	-	-
Domates	-	-	X	-	-	-	-	-
Vitamin	X	-	-	-	-	-	-	-
Meyve	-	X	-	X	-	-	X	X
Süt	-	-	X	X	-	-	-	X
Protein	X	-	-	-	X	X	-	-

Katılımcıların sağlıklı beslenme ve besin ilişkisi Tablo 3’de gösterilmiştir. Tabloda 1K, yağ, karbonhidrat ve protein tükettiğini, 2K sebze ve meyve

tükettiğini, 3K süt, yumurta, domates, salatalık, peynir, bal ve ekmek tükettiğini, 4K her çeşit sebze, meyve, süt ürünleri, tahıl grubu ürünlerini tükettiğini, 5E protein tükettiğini, 6K protein, karbonhidrat ve yağ tükettiğini, 7K sebze ve meyve tükettiğini ve 8K meyve, sebze, yumurta, kırmızı ve beyaz et, süt ve süt ürünleri tükettiğini dile getirmiştir.

“Yağ, karbonhidrat, protein, vitamin gibi gerekli öğeler içeren besinler.” (1K)

“Sebze ve Meyve yiyorum.” (2K)

“Süt, yumurta, domates, salatalık, peynir, bal ve ekmek” (3K)

“Her çeşit sebze, meyve, süt ürünleri, tahıl grubu ürünleri ile besleniyorum ancak pek et tüketemiyorum.” (4K)

“Genelde protein tüketiyorum.”(5E)

“Ben protein, karbonhidrat ve yağların hepsini tüketiyorum, fakat yağlar az olmak üzere sağlığım için özellikle proteinli besinler tüketmeye dikkat ediyorum” (6K)

“Sebze ve meyveler (elma, portakal, havuç vb.)” (7K)

“Meyve, sebze, yumurta, kırmızı ve beyaz et, süt ve süt ürünleri” (8K)

Tablo 3.1. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenmek ve Besin İlişkisi” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Yağ	X	-	-	-	-	X	-	-
Karbonhidrat	X	-	X	X	-	X	-	-
Protein	X	-	X	X	X	X	-	X
Vitamin	X	X	X	X	-	-	X	X
Meyveler ve Sebzeler	X	X	X	X	-	-	X	X
Mineraller	X	X	X	X	-	-	X	-
Süt Ürünleri	-	-	X	X	-	-	-	X

“Yağ, karbonhidrat, protein, vitamin gibi gerekli öğeler içeren besinler.” (1K)

“Sebze ve Meyve yiyorum.” (2K)

“Süt, yumurta, domates, salatalık, peynir, bal ve ekmek” (3K)

“Her çeşit sebze, meyve, süt ürünleri, tahıl grubu ürünleri ile besleniyorum ancak pek et tüketemiyorum.” (4K)

“Genelde protein tüketiyorum.”(5E)

“Ben protein, karbonhidrat ve yağların hepsini tüketiyorum, fakat yağlar az olmak üzere sağlığım için özellikle proteinli besinler tüketmeye dikkat ediyorum” (6K)

“Sebze ve meyveler (elma, portakal, havuç vb.)” (7K)

“Meyve, sebze, yumurta, kırmızı ve beyaz et, süt ve süt ürünleri” (8K)

Tablo 4. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenmek ve Etkili Öğün İlişkisi” kodları

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K	Kodlar
Kahvaltı	X	X	X	X	X	X	X	X	Kahvaltı
Düzenli	-	X	-	-	-	-	-	-	Düzenli
Dengeli	-	-	-	-	-	X	-	-	Dengeli
Sağlık	-	-	-	-	-	X	-	-	Sağlık

Tablo 4’de katılımcılar kahvaltıyı en etkili öğün olarak seçmişler 2K ek olarak düzenli, 6K dengeli ve sağlıklı olarak ifade etmişlerdir.

“Bilişsel işlevlere etkisiyle ilgili bir araştırma okuduktan sonra en önemli öğünün kahvaltı olduğunu düşünüyorum.” (1K)

“Düzenli Kahvaltı yapmak.” (2K)

“Kahvaltı” (3K)

“Bence kahvaltı.” (4K)

“Bence kahvaltı en önemli öğün.” (5E)

“Bence en önemli öğün kahvaltıdır. Güne güzel ve dengeli bir kahvaltıyla başlayarak bireyin sağlığı için önemlidir” (6K)

“Bence kahvaltıdır.” (7K)

“Kahvaltı” (8K)

Tablo 4.1. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenmek ve Etkili Öğün İlişkisi” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K	Kategoriler
Kahvaltı	X	X	X	X	X	X	X	X	Kahvaltı

Katılımcıların sağlıklı beslenmek ve etkili öğün ilişkisi ile kategorilerine bakıldığında en önemli öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir.

“Bilişsel işlevlere etkisiyle ilgili bir araştırma okuduktan sonra en önemli öğünün kahvaltı olduğunu düşünüyorum.” (1K)

“Düzenli kahvaltı yapmak.” (2K)

“Kahvaltı” (3K)

“Bence kahvaltı.” (4K)

“Bence kahvaltı en önemli öğün.” (5E)

"Bence en önemli öğün kahvaltıdır. Güne güzel ve dengeli bir kahvaltıyla başlayarak bireyin sağlığı için önemlidir" (6K)

"Bence kahvaltıdır." (7K)

"Kahvaltı" (8K)

Tablo 5. Katılımcıların "Sağlıklı Beslenmek Alışkanlığı ve Pandemi İlişkisi" kodları

Kodlar	1 K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Evde geçirilen süre arttı	-	-	-	-	-	-	-	-
Hastalıklar arttı	-	-	-	-	X	-	-	-
İştah artışı	-	-	-	-	-	-	-	-
Daha sağlıklı beslenildi	X	-	-	-	-	-	X	-
Daha sağlıksız beslenildi	-	X	X	-	X	-	-	X
Bir kesim sağlıklı beslendi	-	-	-	X	-	X	-	-
Bir kesim sağlıksız beslendi	-	-	-	X	-	X	-	-

Katılımcıların "sağlıklı beslenmek alışkanlığı ve pandemi ilişkisi" kodlarına bakıldığında, 1K daha sağlıklı beslenildiğini, 2K daha sağlıksız beslenildiğini, 3K daha sağlıksız beslenildiğini, 4K bir kesimin daha sağlıksız, bir kesimin daha sağlıklı beslendiğini, 5E daha sağlıksız beslenildiğini, 6K daha sağlıklı beslenildiğini, 7K daha sağlıklı beslenildiğini, 8K daha sağlıksız beslenildiğini düşündüklerini dile getirmişlerdir.

"Evde geçirilen süre arttığı için daha sağlıklı beslenildiğini düşünüyorum." (1K)

"Olumsuz anlamda değiştirdi."(2K)

"İnsanlar eve tıklıp kaldığı için, boş buldukları her vakit bir şey yiyor, bence herkes kilo aldı" (3K)

"Kimi insanların daha çok ev yemekleri ve sağlıklı beslenmeye ancak kimi insanların da daha çok fast food denilen sağlıksız besinleri tercih ettiklerini düşünüyorum" (4K)

"Herkes evde kaldığı için yediğimiz besinleri kullanamıyoruz o yüzden önemli hastalıklara yol açıyor."(5E)

"Bireyler karantina içerisinde günde olması gerekenden daha fazlasını tükettiler. Beslenme alışkanlıkları değişti. Birçok birey karantinada kilo aldı" (6K)

"Evde düşünüyorum. Çünkü bence insanlar salgından önce daha çok açta satılan ürünleri tercih ederken şimdi virüs tehlikesine karşı yemeklerini kendi evlerinde yapıyorlar." (7K)

“İnsanların beslenme alışkanlıklarını kötü etkilediğini düşünüyorum.” (8K)

Tablo 5.1. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenmek Alışkanlığı ve Pandemi İlişkisi” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Sağlıklı beslenme artışı	X	-	-	X	-	-	X	-
Sağlıklı beslenme azalışı	-	X	X	X	X	X	-	X

“Önceden okuldan çıktığımda ve bir yere giderken abur cubur gibi besinler tüketiyordum ama artık öğünlerimi düzenli ve dengeli yemeye dikkat ediyordum.” (1K)

“Değişmedi. Çünkü ben pandemi öncesinde de sağlıklı beslenmeye dikkat ediyordum.” (2K)

“Pandemiden önce ana öğünlerimi aksatmadan düzenli bir şekilde besleniyordum. Şimdi çoğunlukla kahvaltı edemiyordum, ara öğünlerimi çok fazlaştırdım.” (3K)

“Okul, kantin vs. Göre daha düzenli ve sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum.” (4K)

“” (5E)

“Açıkçası pandemi beslenme alışkanlığımı tamamen etkilemedi fakat tabii ki yemek yeme sıklığım az da olsa arttı” (6K)

“Çok değiştiğini söyleyemem ama pandemi döneminde beslenmeme daha çok dikkat eder oldum” (7K)

“Daha iyi etkilendi.” (8K)

Tablo.6. Katılımcıların “Beslenme Şekli ve Pandemi İlişkisi” kodları

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Abur cubur	X	-	-	-	-	-	-	-
Dikkat	X	X	X	-	-	-	X	-
Tüketim	-	-	-	-	X	-	-	-
Olumlu Yönde Etkilediği	X	-	-	X	-	-	-	X
Olumsuz Yönde Etkilediği	-	-	X	-	X	-	-	-
Değişmediği	-	X	-	-	-	X	X	-

“Önceden okuldan çıktığımda ve bir yere giderken abur cubur gibi besinler tüketiyordum ama artık öğünlerimi düzenli ve dengeli yemeye dikkat ediyordum.” (1K)

“Değişmedi. Çünkü ben pandemi öncesinde de sağlıklı beslenmeye dikkat ediyordum.” (2K)

"Pandemiden önce ana öğünlerimi aksatmadan düzenli bir şekilde besleniyordum. Şimdi çoğunlukla kahvaltı edemiyorum, ara öğünlerimi çok fazlalastırdım." (3K)

"Okul, kantin vs. göre daha düzenli ve sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum." (4K)

"Çok fazla yağ tüketiyorum ama bunları kullanamadığım için kilo alıyorum." (5E)

"Açıkçası pandemi beslenme alışkanlığımı tamamen etkilemedi fakat tabii ki yemek yeme sıklığım az da olsa arttı" (6K)

"Çok değiştiğini söyleyemem ama pandemi döneminde beslenmeme daha çok dikkat eder oldum" (7K)

"Daha iyi etkilendi." (8K)

Tablo.6. Katılımcıların "Beslenme Şekli ve Pandemi İlişkisi" kategoriler

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Olumlu Etki	X	-	-	X	-	-	-	X
Olumsuz Etki	-	-	X	-	X	-	-	-
Etkisiz	-	X	-	-	-	X	X	-
Dikkatli tüketim	X	X	X	X	X	-	X	-

Katılımcıların "Beslenme Şekli ve Pandemi İlişkisi" kategorilerine bakıldığında olumlu ve olumsuz etkilerden bahsettikleri ayrıca dikkatli bir tüketimin gerekliliğini de belirttikleri görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların "Çocuklarda Obezite ve Pandemi İlişkisi" kodları

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Çocuklarda daha fazla artmış	X	-	X	-	X	X	X	-
Yetişkinlerde daha fazla artmış	-	-	-	X	-	-	-	-
Genel olarak artmıştır	-	X	-	-	-	-	-	-
Etki etmemiştir	-	-	-	-	-	-	-	X
Fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması	X	-	-	-	-	X	X	-
Resmi veriler	-	-	-	X	-	-	-	-
Sosyal çevre	-	-	X	-	-	-	-	-
Mantık/Düşünce	-	X	-	-	X	-	-	X
Sıkılma	-	-	X	-	-	-	-	-
Gelişim	-	-	-	-	X	-	-	-

"Pandemi döneminde çocuklarda obezite artmış olabilir." (1K)

"Obezite artmıştır." (2K)

"Salgın hastalık yüzünden bütün çocuklar evde sıkıldı, insan sıkılınca da yemeğe başvuruyor tabii" (3K)

“Aslında salgının daha çok yetişkinleri tetiklediğini düşünüyorum. Çoğu ebeveyn salgınla birlikte daha içe döndüğünü, çocukları için daha sağlıklı yemekler tercih ettiklerini düşünüyorum. Ancak

obezitenin yetişkinlerdeki artışı ve çocukların örnek almaları doğrultusunda çocukların da yanlış etkilendiklerini ve obezitenin gün geçtikçe çocukları daha fazla etkisi altına aldığını düşünüyorum.” (4K)

“Çocukların gelişimlerini engelliyor.”(5E)

“Pandeminin tabii ki karantinanın etkisiyle beraber bireylerin yemek yeme sıklığının bayağı arttığı ve çocuklarda bu olayın yaşadığını söyleyebilirim. Ayrıca pandemi süresinde obezite oranının arttığı da bileceğini bu yoldan söyleyebilirim.(6K)

“Salgında çocukların daha hareketsiz kaldığını ve bunun da obeziteyi tetikleyebileceğini düşünüyorum.” (7K)

“Bence etki etmemiştir.” (8K)

Tablo 7. Katılımcıların “Çocuklarda Obezite ve Pandemi İlişkisi” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Çocuklarda artış	X	X	X	-	X	X	X	-
Yetişkinlerde artış	-	-	-	X	-	-	-	-
Etkisiz	-	-	-	-	-	-	-	X
Fiziksel Aktivite	X	-	-	-	-	X	X	-
Mantık/Düşünce	-	X	-	-	X	-	-	X

“Fiziksel aktiviteler karantina döneminde kısıtlandığı için çocuklarda hızlı kilo artışı olduğunu düşünüyorum” (1K)

“İnsanlar evde kalınca hareketsiz kaldıklarından ve sağlıksız beslendiklerinden dolayı obezite artmıştır...” (2K)

“Kendim, ailem ve arkadaşlarım hakkındaki görüşlerime dayanarak söylüyorum” (3K)

“DSÖ ’nün verilerindeki çocuk obezite sayısındaki artış, haberler beni etkiledi.”(4K)

“Pandemi nedeniyle obezite oranı arttı ve çocuklar daha fazla obez oldular, mesela bir yetişkinin bu zamanda kilo vermesi daha kolaydır ama çocuklar sürekli evde oldukları için kilo alırlar (5E)

“Çocukların uzaktan eğitimde sürekli bilgisayar başında zaman geçirmesi ve hareketsiz kalması gerekçesi ile destekliyorum.” (7K)

“Kendi düşüncelerime göre” (8K)

Tablo 8. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenme ve Hastalıktan Korunma İlişkisi” kodlar

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Evet, düşünüyorum	X	X	X	X	X	-	-	X
Hayır, düşünmüyorum	-	-	-	-	-	-	X	-
Bağışıklık	X	X	X	X	X	X	X	X
Diyet	-	-	-	-	X	-	-	-
Düzenli beslenme	-	-	-	-	-	-	X	X

“Tam olarak koruma sağlamasa da bağışıklık sistemini güçlendirerek yardımcı olabilir” (1K)

“Evet” (2K)

“Evet düşünüyorum. Çünkü bağışıklığımızın güçlü olması lazım” (3K)

“Evet, en azından bağışıklık sistemimizi güçlendirerek daha kolay atlatabileceğimizi düşünüyorum” (4K)

“Ben düşünüyorum çünkü diyet yapmaya yaklaşık 3 ay önce başladım” (5E)

“Çok fazla düşünmüyorum. Ama sağlıklı beslenirsek bağışıklık sistemimiz güçleneceği için hastalığa yakalanıldığında daha çabuk atlatabileceğimi düşünüyorum (7K)

“Evet düşünüyorum. Çünkü sağlıklı beslenerek sağlıklı oluruz” (8K)

Tablo 8. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenme ve Hastalıktan Korunma İlişkisi” kategoriler

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Bağışıklık Sistemi	X	X	X	X	X	X	X	X
Yeterli Beslenme	-	-	-	-	X	-	X	X

Katılımcıların ortak kategorilerine bakıldığında bağışıklık sistemi ve yeterli beslenme şeklinde gruplandığı görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenme ve Hastalıktan Korunmada Dikkat İlişkisi” kodlar

Kodlar	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Hareket ettim	-	-	-	-	-	-	-	-
Doğal ürünler	-	X	-	X	-	-	X	-
Dengeli ve düzenli beslendim	X	-	-	-	X	X	X	X
Dikkat edemedim	-	-	X	-	-	-	-	X

Düzenli Beslendim	-	X	-	-	-	-	X	X
Spor yaptım/Hareket ettim	X	-	X	X	X	X	-	X

“Sağlıklı beslenip, spor yaptım.” (1K)

“Bol bol su içtim, bol bol sebze ve meyve yedim, yaylada yürüyüş yaptım”(2K)

“Sağlıklı beslenmeye dikkat etmedim, çünkü biz öğrencilerin canlı dersleri çok uçuk saatlere kondu. Birkaç ay boyunca hem kahvaltı hem de akşam yemeği yiyemedim.”(3K)

“Bizim köydeki bahçemiz sayesinde çoğunluk olarak ürünleri kendimiz yetiştirdik. Bu sayede daha güvenli bir şekilde beslendik. Paketli gıdaları çok daha az tercih ettik. Yine düzenli aralıklarla, öğün atlamadan beslenerek olabildiğince korumaya çalıştık.” (4K)

“Özellikle çok yağ tüketmemekte dikkat ediyorum.” (5E)

“Yemeklerden ölçülü ve yeteri kadar yemeye çalıştım” (6K)

“Açıkta satılan gıdaları tüketmemeye dikkat ettim.”(7K)

“Aslında dikkat etmedim çünkü annem önümüze sağlıklı besinler koydu.”(8K)

“Spor yaptım ve günlük fiziksel aktivitelerimi ayarladım.”(1K)

“Dengeli ve düzenli beslendim, sağlıklı besinler tükettim”(2K)

“Aslında hiçbir şey yapmadım.”(3K)

“Yoga, dengeli beslenme en çok etkileyenler oldu. Özellikle yoga veya insanı rahatlatan hareketler, daha doğrusu spor hem vücudumuzu hem de mental sağlığımızı olumlu etkileyerek bizi daha sağlıklı bir birey haline getirdiğini düşünüyorum.”(4K)

“Tam kapanmada evde ip atladım., kardeşimle oyunlar oynadım.”(5E)

“Spor yaptım.”(6K)

“Dengeli beslendim ve kahvaltı öğününü aksatmadım.”(7K)

“Sağlıklı beslenip, spor yaptım.”(8K)

Tablo 9.1. Katılımcıların “Sağlıklı Beslenme ve Hastalıktan Korunmada Dikkat İlişkisi” kategorileri

Kategoriler	1K	2K	3K	4K	5E	6K	7K	8K
Hareket ve spor	X	-	X	X	X	X	-	X
Doğal ürünler	-	X	-	X	-	-	X	-
Dengeli ve düzenli beslenme	X	X	-	-	X	X	X	X

Katılımcıların ortak kategorilerine bakıldığında hareket ve spor, doğal ürünler ve dengeli ve düzenli beslenme şeklinde gruplandırıldığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde yapılan çalışma sonucu elde edilen bulgular diğer araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılarak sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Katılımcılardan elde edilen verilerdeki “Sağlıklı beslenme” kategorilerine bakıldığında “dengeli ve düzenli beslenmek, sağlıklı besinler tüketme, yeterli miktarda yiyecek tüketme” şeklinde olduğu görülmektedir. Bu durum sağlıklı ile dengeli, düzenli, sağlıklı ve vücudun ihtiyacı kadar beslenmenin katılımcılar tarafından fark edildiği şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların protein, vitamin, mineral, sebze ve meyveler ifadeleri dikkat çekmektedir. Temel besin gruplarının sağlıklı beslenmenin temeli olduğu katılımcılar tarafından fark edilmiştir. Katılımcıların sağlıklı beslenmek ve etkili öğün ilişkisi ile kategorilerine bakıldığında en önemli öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Günün başlangıcı olarak kabul edilen sabah kahvaltısı günün en önemli beslenme zamanı olarak kabul edilebilir. Erdoğan, (2021)’de benzer bir sonuçla öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiğini, stres veya başka nedenlerle öğün atladıklarını büyük bir kısmının sıvı tüketimini azalttığını öğrencilerin evlerinde düzenli egzersizler yapmaya çalıştığını belirtmiştir. Bu uzun süreli hareketsizliklerde sağlığın korunması ve obezite riskine karşı düzenli egzersizlerin yapılması gerektiğini ön plana çıkartmaktadır.

Katılımcıların “sağlıklı beslenmek alışkanlığı ve pandemi ilişkisi” kategorilerine bakıldığında katılımcıların büyük oranda salgın hastalık sürecinde sağlıklı beslenme şeklinin olumsuz olarak değiştiği belirtilmiştir. Katılımcılar bu durumu evde hareketsiz geçirilen sürenin artması ve iştah artışı şeklinde değerlendirmişlerdir. Katılımcıların “beslenme şekli ve pandemi ilişkisi” kategorilerine bakıldığında salgın hastalığın beslenmeyi olumlu ve olumsuz etkilediği ayrıca bu süreçte dikkatli bir besin tüketiminin gerekliliğinden bahsettikleri görülmektedir. Bu durum salgın hastalığın bireylerde beslenme alışkanlığını farklı boyutlarda ve farklı şekillerde etkilediğini göstermektedir. Ancak genel kanının dikkatli bir şekilde beslenme gerektiği yönündedir. Benzer bir şekilde Çulfa, Yıldırım ve Bayram (2021), uzun süre evde kapanma

durumlarında azalan fiziksel aktiviteler, korku, artan stres gibi psikolojik faktörler sonucunda beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve sağlıklı beslenme davranışlarından uzaklaşılması sonucu obezite görülme sıklığının arttığını söylemişlerdir.

Katılımcılar “çocuklarda obezite ve pandemi ilişkisi” kategorilerinde, salgın hastalık sürecinin en fazla çocukları etkilediğini ve fiziksel aktivitelerin birden bire azalmasından kaynaklı bir obezite yaşanma durumunun ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Hızlı bir şekilde gelişen kapanma sürecinde çocuklar serbest alandan evlerdeki kısıtlı ve dar bir alana sıkışmaları hareketlerini de kısıtlamıştır. Kaplan (2021), stres ve hareketsizlik gibi sebeplerden dolayı pandemi sürecinde yetişkinlerde ve özellikle çocuklarda obezitenin arttığını belirtmiştir.

Katılımcılar “sağlıklı beslenme ve hastalıktan korunma ilişkisi” ile ilgili bağışıklık sistemi ve yeterli beslenme kategorileri ile açıklamışlardır. Katılımcılar sağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve aynı zaman da yeterli beslenmenin sağlıklı beslenme ile sağlanabileceğini vurgulamaya çalışmışlardır. Katılımcıların ortak kategorilerine bakıldığında hareket ve spor, doğal ürünler ve dengeli ve düzenli beslenme şeklinde gruplandırılmış görülmektedir. Benzer bir sonuçla Atalay (2021), pandemi sürecinde hareketsizlik ve spordan uzaklaşma gibi sebeplerle aşırı ve dengesiz kilo artışlarının bireyleri olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Öneriler

Çocukluk çağı obezite sorunu her geçen artmakta ve bu sorun ilerleyen yaşlar için de risk oluşturmaktadır (Fakılı & Kızıltan, 2021). Bu konuda etkin bilgilendirme okullarda yapılmalıdır.

Bu çalışmadan çıkarılan sonuca göre:

- 1- Bireylerin sağlıklı beslenmeleri, öğünlerine dikkat etmeleri ve hareket etmeleri obeziteyi engellemede önemli etken olacaktır.
- 2- Yaşanan olumsuzluklara karşı sağlıklı beslenme alışkanlıklarının mümkün olduğunca korunmaya çalışılmalıdır.
- 3- Ayrıca bu gibi sağlıklı bir beslenme alışkanlığının iyice yerleştirilmesi için okullarda da bunun gibi bir eğitim verilmelidir.

4- Sağlıklı beslenme ve hastalıktan korunma ilişkisi bireylere daha iyi bir şekilde açıklanarak eğitimler verilemeli ve yönlendirmeler yapılmalıdır.

Kaynakça

Akdemir, A. B., & Kılıç, A. (2021). Nitel Makalelerin Yöntem Analizi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 486-502.

Arce, M., Michopoulos, V., Shepard, K. N., Ha, Q.-C., & Wilson, M. E. (2010). Diet choice, cortisol reactivity, and emotional feeding in socially housed rhesus monkeys. *Physiology & behavior*, 101(4), 446-455. doi:10.1016/j.physbeh.2010.07.010.

Atalay, A. (2021). Covid-19 Sürecinde Obezite ve Fiziksel Aktivite İlişkisi. Aksaray University Journal of Sport and Health Researches, 2(1), 1-15.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

Caccialanza R, Laviano A, Lobascio F, Montagna E, Bruno R, Ludovisi S, Iacona I. (2020). Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. *Nutrition*, 110-835.

Cintoni M, Rinninella E, Annetta MG & Mele MC. Nutritional management in hospital setting during SARSCoV-2 pandemic: a real-life experience. *Eur J Clin Nutr* .2020 Apr 6.

Çulfa, S., Yıldırım, E., & Bayram, B. COVID-19 Pandemi Süresince İnsanlarda Değişen Beslenme Alışkanlıkları İle Obezite İlişkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-142.

Del Rio C & Malani PN. (2020). COVID-19—New Insights on a Rapidly Changing Epidemic. *JAMA*. 323(14). 1339-1340.

Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 1-1.

Fakılı, F. E., & Kızıltan, G. (2021). İlköğretim Döneminde Verilen Beslenme Eğitiminin Antropometrik Ölçümler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6.

Food and Agriculture Organization. Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca8380en/>. Erişim tarihi 16 Eylül 2020.

Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve AcilSağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.

Harvard Health Publishing Harvard Medical School. (2020). How to boost your immune system.

Kaplan, E. (2021). Pandemi döneminde eğitim ve öğrenci psikolojisi. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi* Cilt 8 Sayı 96

Kuş, E. (2006). Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Veri Analizi. Ankara: Anı Yayıncılık

Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S. & Colao A. Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr.* 2020;74(6):850-851. doi:10.1038/s41430-020-0635-2.

Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: A multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, doi: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.

Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, MantillaEscalante DC, & ark. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy,

Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020;12(6):1807. doi:10.3390/nu12061807

Tar, E., & Atik, D., (2020) Pandemi Döneminde Çocuklarda Obezite Riski. *Diyabet, Obezite ve Hipertansiyonda Hemşirelik Forumu Dergisi* Cilt 12, Sayı 2

Türkiye Diyetisyenler Derneği. COVID-19 beslenme önerileri. <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>. Erişim tarihi 16 Eylül 2020.

Yağar, F., & Dökme, S. (2018). NİTELİKSEL ARAŞTIRMALARIN PLANLANMASI: ARAŞTIRMA SORULARI, ÖRNEKLEM SEÇİMİ, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data: overweight and obesity. https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity/obesity_adults/en. Erişim tarihi 10 Eylül 2020.

World Health Organization. Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>. Erişim tarihi 16 Eylül 2020.