



ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

İNFOGRAFİK BESLENME E-REHBERİ

Uz. Dyt. Mücahit MUSLU
Dyt. Çiğdem GÖZÜBEK

AKADEMİSYEN
KİTAPevi





© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-110-4	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme E-Rehberi	47518
Yazarlar	Baskı ve Cilt
Mücahit MUSLU ORCID iD: 0000-0002-8761-5061 Çiğdem GÖZÜBEK ORCID iD: 0000-0003-2819-564X	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	HEA048000
	DOI
	10.37609/akya.2531

Kütüphane Kimlik Kartı
Muslu, Mücahit. Gözübek, Çiğdem.
Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme E-Rehberi / Mücahit Muslu, Çiğdem Gözübek.
Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
24 sayfa.: rnk. resim ; 420x594 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253991104

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.
Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Bu rehber **TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı** tarafından desteklenmiş olup Kastamonu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi Mücahit MUSLU akademik danışmanlığında Çiğdem GÖZÜBEK yürütücülüğünde gerçekleştirilen "**Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerinin Yaşadığı Beslenme Sorunlarının Çözümüne Yönelik İnfografik e-Rehber Oluşturma**" projesi kapsamında geliştirilmiştir.

ATIF: Muslu, M. & Gözübek, Ç. (2023). Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Öğrencilerine Yönelik İnfografik Beslenme e-Rehberi. Akademisyen Yayınevi Kitabevi. Ankara. doi: 10.37609/akya.2531

SUNUŞ

Yaşam dönemlerinden biri olan ergenlik, gençlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden geliştiği oldukça önemli bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, daha başarılı ve verimli bir yetişkinlik yaşamının temelini sağlamaktadır. Bunun yanında dünya genelinde bu dönemdeki gençlerin çoğu, iyi bir üniversiteye gidebilmek için yoğun bir ders çalışma programı içindedir. Bu yoğun program, sınav stresinin etkisiyle gençlerde fiziksel, psikolojik veya sosyal sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunların yaşanmaması için gençlik döneminde yaşanan sorunların saptanması ve uygulanabilir çözüm önerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

Ülkemizde 2022 yılı itibarıyla 3 milyonun üzerinde kişi üniversite sınavına girmiştir. Bu sayının büyük bir bölümü lise son sınıf öğrencileridir. Bu rakamlar, ülkemizdeki lise öğrencilerinin çok büyük bir bölümünün üniversite sınavına hazırlandığını göstermektedir. Gençlerin bu dönemde çeşitli sağlık sorunları yaşadığı ve beslenme şekillerinin değişebildiği bilinmektedir. Lakin bu dönemdeki gençlerin beslenme ve sağlık alanında yaşadığı sorunların çözümüne yönelik öneri rehberleri bulunmamaktadır.

Bu rehber üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin beslenme ve beslenmeyi etkileyen sağlık sorunlarının çözümüne yönelik bilimsel kanıta dayalı öneriler sunmaktadır. Belirlenen sorunlar ülkemizde ve dünyada yapılmış bilimsel çalışmalar ve 400 lise öğrencisi ile yapılan TÜBİTAK 2209-A programı destekli bir projenin verilerine dayanmaktadır. Çözüm önerileri güncel verilere dayanan ulusal ve uluslararası beslenme rehberleri, meta-analizler ve sistematik derlemelere dayandırılarak geliştirilmiştir. Rehber okunurluğunu arttırmak ve süreci daha zevkli hale getirmek için infografiklerle desteklenmiştir.

Bu rehberin gençlerimizin sağlıklı beslenme davranışları geliştirmesi ve onları sağlıklı yarınlara hazırlaması temennisiyle... Bu yoğun sınava hazırlık sürecinde bizim de katkımız olursa ne mutlu bize...

UZ. DYT. MÜCAHİT MUSLU
DYT. ÇİĞDEM GÖZÜBEK



**"Vatanın bütün ümidi ve geleceđi size,
genç nesillerin anlayış ve enerjisine
bağlanmıştır."**

İÇİNDEKİLER



01 AKADEMİK BAŞARI

03 KORUYUCU DENGE

05 BESLENME ÇANTASI

07 KAFEİN TÜKETİMİ

09 SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

11 UYKU KALİTESİ

13 SOSYAL YAŞAM

15 DİKKAT

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

02

KAHVALTI

04

SU TÜKETİMİ

06

AĞIRLIK KONTROLÜ

08

BESLENME OKURYAZARLIĞI

10

FİZİKSEL AKTİVİTE

12

ALIŞVERİŞ

14

KENDİNİ DEĞERLENDİR

16



1. Álvarez-Bueno, C., Hillman, C. H., Cervero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Aerobic fitness and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(5), 582-589.
2. Álvarez-Bueno, C., Martínez-Vizcaíno, V., López, E. J., Visier-Alfonso, M. E., Redondo-Tébar, A., & Cervero-Redondo, I. (2019). Comparative effect of low-glycemic index versus high-glycemic index breakfasts on cognitive function: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 11(8), 1706.
3. Ardeshirlarijani, E., Namazi, N., Jabbari, M., Zeinali, M., Gerami, H., Jalili, R. B., ... & Azadbakht, L. (2019). The link between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescents: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18(2), 657-664.
4. Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5972.
5. Barchitta, M., Maugeri, A., Agrifoglio, O., Favara, G., La Mastra, C., La Rosa, M. C., ... & Agodi, A. (2019). Dietary patterns and school performance: Evidence from a sample of adolescents in Sicily, Italy. *Ann Ig*, 31(Suppl 1), 72-80.
6. Burlingame, B., & Dernini, S. (2010). Sustainable diets and biodiversity. *Directions And Solutions For Policy , Research And Action*. FAO.
7. Canada's Food Guide. <https://food-guide.canada.ca/en/> (2023-01-06)
8. Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2018). Adherence to the Mediterranean diet is related to healthy habits, learning processes, and academic achievement in adolescents: a cross-sectional study. *Nutrients*, 10(11), 1566.
9. Champlin, S. E., Pasch, K. E., & Perry, C. L. (2016). Is the consumption of energy drinks associated with academic achievement among college students?. *The journal of primary prevention*, 37(4), 345-359.
10. Cusick, C. N., Langberg, J. M., Breaux, R., Green, C. D., & Becker, S. P. (2020). Caffeine use and associations with sleep in adolescents with and without ADHD. *Journal of pediatric psychology*, 45(6), 643-653.
11. Dutil, C., Podinic, I., Sadler, C. M., da Costa, B. G., Janssen, I., Ross-White, A., ... & Chaput, J. P. (2022). Sleep timing and health indicators in children and adolescents: a systematic review. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice*, 42(4), 150-169.
12. Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *Bmj*, 369. 10.1136/bmj.m2382
13. García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Lubans, D. R., & Izquierdo, M. (2021). Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 55(21), 1224-1232.
14. Gardiner, C., Weakley, J., Burke, L. M., Roach, G. D., Sargent, C., Maniar, N., ... & Halson, S. L. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101764.
15. Giménez-Legarre, N., Flores-Barrantes, P., Miguel-Berges, M. L., Moreno, L. A., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2020). Breakfast characteristics and their association with energy, macronutrients, and food intake in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(8), 2460.
16. Giménez-Legarre, N., Miguel-Berges, M. L., Flores-Barrantes, P., Santaliestra-Pasías, A. M., & Moreno, L. A. (2020). Breakfast characteristics and its association with daily micronutrients intake in children and adolescents—a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(10), 3201.
17. Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.
18. Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660.
19. He, J., Chen, X., Fan, X., Cai, Z., & Huang, F. (2019). Is there a relationship between body mass index and academic achievement? A meta-analysis. *Public health*, 167, 111-124.
20. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep health*, 1(4), 233-243.
21. Illingworth, G. (2020). The challenges of adolescent sleep. *Interface focus*, 10(3), 20190080.
22. Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246-256.
23. James, J. E., Kristjánsson, Á. L., & Sigfúsdóttir, I. D. (2011). Adolescent substance use, sleep, and academic achievement: Evidence of harm due to caffeine. *Journal of adolescence*, 34(4), 665-673.
24. Jike, M., Itani, O., Watanabe, N., Buysse, D. J., & Kaneita, Y. (2018). Long sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Sleep medicine reviews*, 39, 25-36.
25. Leal, W. E., Jackson, D. B., & Boccio, C. M. (2022). Adolescent Energy Drink Consumption and Academic Risk: Results From the Monitoring the Future Study, 2010–2016. *Health Education & Behavior*, 49(2), 281-290.
26. Lundqvist, M., Vogel, N. E., & Levin, L. Å. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & nutrition research*, 63. 10.29219/fnr.v63.1618.
27. Lunsford-Avery, J. R., Kollins, S. H., Kansagra, S., Wang, K. W., & Engelhard, M. M. (2022). Impact of daily caffeine intake and timing on electroencephalogram-measured sleep in adolescents. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(3), 877-884.



28. Marinoni, M., Parpinel, M., Gasparini, A., Ferraroni, M., & Edefonti, V. (2022). Psychological and socio-educational correlates of energy drink consumption in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 181(3), 889-901.
29. Masoomi, H., Taheri, M., Irandoust, K., H'Mida, C., & Chtourou, H. (2020). The relationship of breakfast and snack foods with cognitive and academic performance and physical activity levels of adolescent students. *Biological Rhythm Research*, 51(3), 481-488.
30. Meigs, J. M., Bartolomeo, V. R., & Wolfson, A. R. (2022). Methodological review of caffeine assessment strategies with a focus on adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 101587.
31. Muslu, M. (2021). Sağlıkın Geliştirilmesi ve Hastalıkların Önlenmesinde Okul Temelli Beslenme ve Sağlık Uygulamaları. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 6 (1) Ek sayı, 430-441.
32. Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
33. Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., ... & Reneker, J. C. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 83, 71-82.
34. Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: a crucial meal for adolescents' cognitive performance according to their nutritional status. The cogni-action project. *Nutrients*, 13(4), 1320. 10.3390/nu13041320
35. Reche-García, C., Martínez, P. S., Díaz, M. G., Guillén-Martínez, D., Morales-Moreno, I., & Morante, J. J. H. (2022). Food Addiction Features Are Related to Worse Academic Performance in Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. 10.1007/s11469-021-00724-7
36. Ruffini, K. (2022). Universal Access to Free School Meals and Student Achievement Evidence from the Community Eligibility Provision. *Journal of Human Resources*, 57(3), 776-820.
37. Samson, K. L., Fischer, J. A., & Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: a systematic review. *Nutrients*, 14(1), 224.
38. Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermaun, F., & Wirthwein, L. (2022). Why do students use strategies that hurt their chances of academic success? A meta-analysis of antecedents of academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576-596.
39. Silva-Maldonado, P., Arias-Rico, J., Romero-Palencia, A., Román-Gutiérrez, A. D., Ojeda-Ramírez, D., & Ramírez-Moreno, E. (2022). Consumption patterns of energy drinks in adolescents and their effects on behavior and mental health: a systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(2), 41-47.
40. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 307. 10.3389/fpubh.2020.0030
41. Sharman, R., & Illingworth, G. (2020). Adolescent sleep and school performance—the problem of sleepy teenagers. *Current opinion in physiology*, 15, 23-28.
42. Short, M. A., Booth, S. A., Omar, O., Ostlundh, L., & Arora, T. (2020). The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 52, 101311.
43. Sun, W., Ling, J., Zhu, X., Lee, T. M. C., & Li, S. X. (2019). Associations of weekday-to-weekend sleep differences with academic performance and health-related outcomes in school-age children and youths. *Sleep medicine reviews*, 46, 27-53.
44. Temple, J. L. (2019). Trends, safety, and recommendations for caffeine use in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 36-45.
45. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022.
46. US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services . *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025*. 9th ed. Washington, DC: US Government Publishing Office; 2020.
47. United Nations Environment Programme (2021). *Food Waste Index Report 2021*. Nairobi.
48. von Grebmer, K., J. Bernstein, D. Resnick, M. Wiemers, L. Reiner, M. Bachmeier, A. Hanano, O. Towey, R. Ní Chéilleachair, C. Foley, S. Gitter, G. Larocque & H. Fritschel. (2022). *2022 Global Hunger Index: Food Systems Transformation and Local Governance*. Bonn: Welthungerhilfe; and Dublin: Concern Worldwide.
49. Wang, X., Zhang, J., Sun, X., & Zhang, L. (2022). Stress mindset and mental health status among Chinese high school students: The mediating role of exam stress appraisals. *PsyCh Journal*. 10.1002/pchj.563
50. World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). *Sustainable healthy diets: Guiding principles*. Sustainable healthy diets. Rome.
51. Wu, J., Fu, H., & Zhang, Y. (2023). A meta-analysis of the relationship between perceived social support and student academic achievement: The mediating role of student engagement. *Advances in Psychological Science*, 31(4), 552-569.
52. Wu, Y., & Zhang, F. (2023). The health cost of attending higher-achievement schools: Peer effects on adolescents' academic performance and mental health. In *The Frontier of Education Reform and Development in China* (pp. 211-240). Springer, Singapore.
53. Zahedi, H., Djalalinia, S., Sadeghi, O., Zare Garizi, F., Asayesh, H., Payab, M., ... & Qorbani, M. (2022). Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutritional neuroscience*, 25(6), 1250-1264.