

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EKONOMETRİ ANABİLİM DALI**

**SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI:
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

Tuğba GÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2011

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EKONOMETRİ ANABİLİM DALI**

**SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI:
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

Tuğba GÜL

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ebru ÖZGÜR GÜLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2011

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Ekonometri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Ebru ÖZGÜR GÜLER
(Danışman)

Üye : Doç. Dr. Seda ŞENGÜL

Üye : Yrd. Doç. Dr. Hilal İNAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

..../..../2011

Prof. Dr. Azmi YALÇIN
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Tuğba GÜL

Yüksek Lisans Tezi, Ekonometri Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ebru ÖZGÜR GÜLER

Haziran 2011, 94 sayfa

Bu çalışma, sağlıklı beslenme kavramı ile Çukurova üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışlarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. Öğrencilerin besin seçimini etkileyen faktörler sağlıklı beslenme kavramlarının değerlendirilmesi, beslenme düzeyleri ile ilgili kişisel fikirleri, sağlıksız beslenme nedenleri, sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri, beslenme hakkındaki bilgi kaynakları doğrultusunda elde edilen bilgilerin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturur.

Veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan toplam 31 soruluk anket uygulanmıştır. 17 sorudan oluşan ilk bölümde; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, boy, kilo, beden kitle indeksi, okuduğu bölüm, barınma durumu, gelir durumu, ailenin ekonomik durumu, beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumu, hastalık durumu, sigara ve alkol kullanma durumu ve spor yapıp yapmadığı gibi sorular yer almaktadır. 9 sorudan oluşan ikinci bölümde ise, öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Bu sorular; öğrencilerin beslenme bilgileri, sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanma durumu, günlük öğün sayıları, gerçekleştirilen öğün sayıları, öğün atlama nedenleri, öğünlerin tüketildiği mekanlar ve bazı yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları ile ilgilidir. Son kısım olan üçüncü bölümde ise öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramından ne algıladıkları, beslenmeye yönelik tutumları ve Türkiye’de sağlıklı beslenme önerilerinin yeterli olup olmadığı ile ilgili 5 soruya yer verilmiştir. Çalışmanın elde edilen bulgularının analiz edilip yorumlanmasında; Ki-Kare Analizi, Çapraz tablolar, Bağımsız iki örnek t- testi ve ANOVA kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Beslenme Kavramı, Sağlıklı Beslenmeyi Etkileyen Faktörler, Bağımsız İki Örnek T Testi, Ki-Kare, Çoklu Karşılaştırma, ANOVA

ABSTRACT**THE CONCEPT OF HEALTHY EATING AND NUTRITIONAL HABITS OF COLLEGE STUDENTS' ATTITUDES AND BEHAVIORS: AN APPLICATION ON CUKUROVA UNIVERSITY STUDENTS****Tuğba GÜL****Master Thesis, Department of Econometrics****Supervisor: Asst.Prof.Dr. Ebru ÖZGÜR GÜLER****June 2011, 94 pages**

The concept of healthy nutrition has been planned and conducted in order to determine the manners and the behaviors of the students that receive education at Çukurova University, towards nutritional habits. The factors that affect students' nutrition selection, the evaluation of the concepts of healthy nutrition, personal opinions concerning nutrition levels, reasons of inclining towards healthy nutrition and research of the information obtained in line with the information sources about nutrition constitute the objective of this study.

A thirty-one question survey that consisted of three sections applied as data accumulation means. There are questions like the student's gender, age, height, weight, body-mass index, their department, accommodation status, income status, financial status of the family, their state of following the news concerning nutrition, their state of health, alcoholic beverages and tobacco products consumption state and whether they exercise in the first section (17 questions). As for the second section (9 questions), there are questions about students' knowledge and habits of nutrition. These questions are about the students' knowledge of nutrition, their state of confidence in being nourished in a healthy way, daily meal counts, counts of having meal, meal skipping reasons, places that meals are being consumed and consuming frequency of some foods and beverages. Third section, which is the last section (5 questions) consists of the questions about what students perceive of the concept of healthy nutrition, their manners directed to nutrition and whether the healthy nutrition suggestions in Turkey are adequate or not.

Chi-square test, independent two-sample t test and anovawere applied in the analyzing of this study.

Keywords: The Concept of Healthy Nutrition, Nutrition Knowledge, Factors That Affect Nutrition, Independent Two-Sample T Test, Chi-Square, ANOVA

ÖNSÖZ

Sabırları, fedakarlıkları ve anlayışları için; öğrenimim boyunca desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen ve tezimin her aşamasında beni yönlendiren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ebru ÖZGÜR GÜLER' e, tezimin anket hazırlama ve istatistiki analizlerinin yapımı esnasındaki katkılarından dolayı hocam Öğr. Gör. Hüseyin GÜLER'e çok teşekkür ederim ve destekleri ile her zaman yanımda olan ailemin bu çalışmada emeği büyüktür ve kendilerine büyük bir teşekkür borçlu olduğumu da belirtmek isterim.

Bu çalışma, öğrenmeyi ve öğretmeyi dert edinen tüm bilim gönüllülerine ithaf olunur.

Tuğba GÜL
Haziran, 2011
Adana

Not: Bu araştırma Ç.Ü. Araştırma Fonu Saymanlığınca (İİBF2010YL11) desteklenmiştir.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZETiii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Kapsamı.....	5
1.4. Araştırmanın Kısıtları.....	5
1.5. Araştırmanın Yöntemi.....	5

BÖLÜM II

BESLENME KAVRAMI

2.1. Beslenmenin Tanımları.....	7
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	9
2.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları.....	10
2.4. Besin ve Besin Öğeleri.....	11
2.5. Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri.....	11
2.6. Besin Grupları.....	13
2.6.1. Süt Grubu.....	14
2.6.2. Et Yumurta Kurubaklagil Grubu.....	15
2.6.3. Sebze ve Meyve Grubu.....	17
2.6.4. Ekmek ve Tahıl Grubu.....	19
2.7. Besin Çeşitliliği.....	19
2.8. Öğünler ve Öğün Örüntülerinin Önemi.....	20
2.8.1. Öğün Sayısı ve İçeriğinin Önemi.....	20

2.8.2. Kahvaltının Önemi.....	22
2.9. Vücut Ağırlığının Denetimi.....	23
2.10. Fiziksel Aktivite.....	24
2.11. Şeker ve Tuz Tüketimi.....	25
2.12. Alkol ve Sigara Tüketimi.....	25
2.13. Sıvı Tüketimi.....	25

BÖLÜM III

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları.....	27
3.2. Beslenme ve Sağlık İletişiminde Elektronik ve Yazılı Medyanın Önemi.....	28
3.3. Konu ile İlgili Kaynak Araştırması.....	29

BÖLÜM IV

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

4.1. Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi.....	40
--	----

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER 83

5.1. Sonuç.....	83
5.2. Öneriler.....	84

KAYNAKÇA.....	86
----------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ.....	94
----------------------	-----------

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Beslenme Tanımları.....	7
Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Dağılımı.....	40
Tablo 3. Cinsiyet Dağılımı.....	40
Tablo 4. Boy Uzunluğu Dağılımı.....	41
Tablo 5. Kilo Dağılımı.....	41
Tablo 6. Ç.Ü Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteler.....	42
Tablo 7. Ç.Ü Öğrencilerinin Okudukları Bölüm.....	43
Tablo 8. Ç.Ü Öğrencilerinin Okudukları Bölümün Zorluğu.....	45
Tablo 9. Ç.Ü Öğrencilerinin Kaldıkları Yer.....	45
Tablo 10. Ç.Ü Öğrencilerinin Gelir Durumu.....	46
Tablo 11. Harçlığın Karşılama Durumu.....	46
Tablo 12. Öğrencilerinin Ailelerinin Ekonomik Durumu.....	46
Tablo 13. Beslenme Haberlerini Takip Etme Durumu.....	47
Tablo 14. Beslenme Haberlerinin Takip Edildiği Kaynak.....	47
Tablo 15. Ç.Ü Öğrencilerinin Hastalık Durumu.....	48
Tablo 16. Sigara Kullanma Durumu.....	48
Tablo 17. Alkol Kullanma Durumu.....	48
Tablo 18. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu.....	49
Tablo 19. Öğrencilerin Yaptıkları Fiziksel Aktiviteler.....	49
Tablo 20. Fiziksel Aktiviteye Ayrılan Zaman.....	50
Tablo 21. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu.....	50
Tablo 22. Öğün Atlama Nedenleri.....	51
Tablo 23. Kahvaltıda Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi.....	52
Tablo 24. Öğlen Yemeğinde Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi.....	53
Tablo 25. Akşam Yemeğinde Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi.....	54
Tablo 26. Besin Tüketimi ile Konaklama Türü Arasındaki ilişki.....	55
Tablo 27. Konaklama Türü ile Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablo ile Gösterimi.....	57
Tablo 28. Öğrencilerin Ara Öğün Tüketme Durumu.....	73
Tablo 29. Öğrencilerin Ara Öğünde Tükettikleri Besinler.....	74
Tablo 30. Öğrenciler için Sağlıklı Beslenmek Önemli midir?.....	74

Tablo 31. Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (İlk Tercih).....	75
Tablo 32. Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (İkinci Tercih).....	76
Tablo 33. Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (Üçüncü Tercih).....	77
Tablo 34. Öğrencilerin Türkiye’deki Sağlıklı Beslenme Önerileri Hakkındaki Görüşleri.....	78
Tablo 35. Sağlıklı Beslenme Önerilerinin Geliştirilmesi için Öğrencilerin Sundukları Alternatifler.....	78
Tablo 36. Cinsiyetin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Algı Üzerindeki Etkisi.....	79
Tablo 37. Erkek ve Kadınların Algı Varyanslarının Eşitliği için Levene Testi.....	80
Tablo 38. Cinsiyet'in Algı Üzerindeki Etkisi için Bağımsız Örneklem t Testi.....	80
Tablo 39. Yaş Grupları için Beslenme Algısına Ait Özet İstatistikler.....	81
Tablo 40. Beslenme Algısının Yaş Gruplarına Göre Değişip Değişmediğinin Testi için Varyans Analizi Tablosu.....	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Besin Piramidi.....	13
Şekil 2. Besin Piramidi Süt Grubu.....	14
Şekil 3. Besin Piramidi Et-Yumurta Grubu.....	15
Şekil 4. Besin Piramidi Sebze-Meyve Grubu.....	17
Şekil 5. Besin Piramidi Ekmek-Tahıl Grubu.....	19

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Bu olgu teknolojik gelişme yanında insan faktörünün yerini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır. Çünkü toplumsal kalkınmada insan gücü temel unsur olarak kabul edilmektedir. İnsan gücünün fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi, insanın beslenme durumu ile yakından ilgilidir (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994).

Maslow insan ihtiyaçlarını önceliklerine göre sıraladığında yeme, içme, uyku, gibi fizyolojik ihtiyaçların ilk sırada yer aldığını ortaya koymuştur. Bu sıralamada beslenme, insan ihtiyaçlarının birinci basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar arasında yer almaktadır (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Kutluay, 2003). Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır (Baysal, 2002).

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Sağlıklı beslenme deyiminden de sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimi anlaşılır (Baysal, 1998).

Sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali, hastalık ile sakatlıkların olmaması durumudur. Bireylerin sağlık durumları, genetik özellikleri, yaşları, beslenme durumları, yaşam biçimleri (fiziksel aktivite, sigara içme alışkanlığı gibi), çevresel etmenleri (ev koşulları, sanitasyon ve hijyen gibi), stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok sosyal ve kültürel çevre koşullarının bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Baysal, 2002).

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besin öğelerinin bir veya birkaçı yetersiz alınırsa vücudun büyümesi, gelişmesi ve normal çalışması bozulur. Sağlıklı ve uzun yaşayabilmek için bireylerin doğumdan itibaren yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Yeterli beslenme, genellikle sağlıklı ve üretken olabilmek için organizmaya gerekli olan enerjinin sağlanması anlamına gelir. Dengeli beslenme ise, enerji yanında bütün besin öğelerinin gereksinimi kadar sağlanmasıdır. Unutmamak gerekir ki iyi beslenme, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan erişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşantının temel unsurunu oluşturmaktadır (Özdoğan, 1991).

Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumun sağlıklı ve iş görebilir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahın artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil tüm toplumun gelişmesi için temel koşuldur. Yeterli ve dengeli beslenmenin zihinsel gelişime ve iş verimine olumlu etkileri, beklenen yaşam süresini yükseltmesi, sağlık risklerini azaltması gerçeğinin ortaya konması ile tüketicilerde giderek tüketme yerine doğru ve dengeli tüketme anlayışı geliştirmiştir (Dölekoğlu ve diğeri, 2004).

Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (Yağmur, 1995). Beslenme alışkanlıkları insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını önemli derecede etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde son derece önemle durulan bir konudur. Kişinin öğün sayısı, ana öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi ana özelliklerinin yanında kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda iyice çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya yorgunluk durumlarında besin tüketimi, besinleri soğuk ya da sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içeren bir bütünlük teşkil etmektedir. Ayrıca eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, adet ve gelenekler, iklim, çevre, kentte veya kırsal kesimde yaşama gibi faktörlerde beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve yönlendirmektedir. Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve yeni bir şekil vermek gerçekten zor bir uğraştır (Sürücüoğlu, 1999).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin çevre aile, okul, medya ve içinde yaşanılan ortamdır (Arlı, 2002). Bireylerin, ailelerinden sonra sosyal ilişkiler kurdukları ve birbiriyle etkileşime girdikleri ilk toplumsal birim olan okullar, toplum

yapısı içinde en önemli ögeyi oluşturmaktadır. Okulların çok sayıda bireye aynı anda ulaşabilme ve verilen bilgilerin aileye taşınması ile sağlık eğitimi hedef grubunu görece uzun bir dönem içinde barındırdıkları kabul edilir (Ak, 2006).

Üniversite öğrencileri de ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır. Üniversite eğitimi ile birlikte öğrencilerin, vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri, gerek sağlıklı yaşam açısından, gerekse eğitim yaşamındaki başarıları bakımından son derece önem taşıyacaktır (Baysal, 2004; Açık, Çelik, Ozan, Oğuzöncül, Deveci ve Gülbayrak, 2003; Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007). Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışma sağlıklı beslenme kavramı ile Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın ilk bölümünde beslenme kavramı başlığı altında beslenmenin tanımı, yeterli ve dengeli beslenme durumu, yetersiz ve dengesiz beslenmenin sakıncaları, beslenme ve hastalık ilişkisi, besin ve besin öğeleri, besin öğeleri ve vücut çalışmasındaki etkinlikleri, besin grupları, besin çeşitliliği, öğün ve öğün örüntülerinin önemi, kahvaltının önemi, vücut ağırlığının denetimi, fiziksel aktivite, şeker tüketimi, tuz tüketimi, sigara tüketimi, alkol tüketimi ve sıvı tüketimine kısaca değinilecektir.

İkinci bölümde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, besin seçiminde nelere dikkat edildiği, beslenme ve sağlık iletişimde elektronik ve yazılı medyanın önemi gibi konular hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca Türkiye’ de ve dünyada bu konu ile ilgili çeşitli araştırmalar hakkında da özet bilgiler verilecektir.

Çalışmanın üçüncü ve uygulama bölümünde ise; Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmak üzere hazırlanan anketin seçilecek uygun örneklem sayısı kadar öğrenciye uygulanması ile elde edilen bilgiler, ki-kare analizi, çapraz tablolar, çoklu karşılaştırma, bağımsız iki örnek t testi ve ANOVA ya tabi tutularak değerlendirilecektir.

Çalışmanın son bölümünde yer alan sonuç kısmında ise elde edilen araştırma bulguları ve analiz sonuçları bir araya getirilerek bir sentez oluşturulacak, elde edilen sonuçlar yorumlanacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışlarını, beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. Öğrencilerin besin seçimini etkileyen faktörler, sağlıklı beslenme kavramlarının değerlendirilmesi, beslenme düzeyleri ile ilgili kişisel fikirleri, sağlıksız beslenme nedenleri, sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri, sağlıklı beslenme hakkındaki bilgi kaynakları doğrultusunda elde edilen bilgilerin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturur.

1.2. Araştırmanın Önemi

Beslenmenin önemi toplum içinde yaşayan insanlar tarafından tam olarak bilinmemekte ve beslenme davranışları sağlıklı bir beslenmeden öte karın doyurma olarak değerlendirilebilmektedir. Yanlış beslenme bilgi-alışkanlıklarına sahip olmak ve sağlıklı beslenmeyi doğru algılayamamak sağlığı tehdit ettiği gibi sosyal ve ekonomik kayıpların oluşmasına da sebep olmaktadır. Doğru beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmenin doğru algılanması hem kişinin yaşamdan doyum almasını, kendisini mutlu, huzurlu ve sağlıklı hissetmesini sağlar hem de toplumların kalkınmasında rol oynar.

Ülke kalkınmasında en önemli unsurların başında eğitim ve sağlık gelmektedir. Beslenme ile ilgili konularda kişilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Kişilerin bu konuda etkili ve başarılı olması için bu konuda iyi yetişmiş olmaları gelecek nesillerin sağlıklı olmasını sağlamada büyük bir öneme sahiptir. Bu da gelecek nesilleri yetiştirmekte görev alan kişilerin doğru beslenme bilgisine sahip olması, doğru beslenme davranışlarını uygulaması, aynı zamanda etkileşim içinde bulunan diğer bireylere doğru bir şekilde yansıtması ve sağlıklı beslenme kavramını doğru algılaması ile mümkündür. Kişilerin beslenme konusundaki algılamalarının belirlenerek, bu algılamalarının değerlendirilmesi gerekmektedir. İyi nesillerin yetişmesi ve çağ

yakalamamız bilinçli, eğitilmiş ve bu konulara duyarlı insanların yetişmeleriyle mümkün olacaktır.

Bu araştırma, öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladıklarını ortaya çıkaracağı için önemlidir. Ayrıca araştırmamızın yeni araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.3.Araştırmanın Kapsamı

Araştırmada, verilerin daha sağlıklı sonuçlar vermesi ve objektif olarak toplanması amacıyla anket yöntemi uygulanmıştır.

Anket formu çok fazla zaman almaması ve kolay cevaplanması açısından özel şekilde tasarlanmıştır.

Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde (17 soru) öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, beden kitle indeksi, bölümü, barınma durumu, gelir durumu, ailenin ekonomik durumu, beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumu, hastalık durumu, sigara ve alkol kullanma durumu ve spor yapıp yapmadığı sorulmaktadır. Daha sonraki bölümde ise sırasıyla, öğrencilerin beslenme bilgileri, sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanma durumu, günlük öğün sayıları, gerçekleştirilen öğün sayıları, öğün atlama nedenleri, öğünlerin tüketildiği mekanlar ve bazı yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları sorulmaktadır. Son kısım olan üçüncü bölümde ise öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramından ne algıladıkları ve Türkiye’de sağlıklı beslenme önerilerinin yeterli olup olmadığı sorulmaktadır.

1.4 .Araştırmanın Kısıtları

Anket, Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 350 lisans öğrencisine uygulanmıştır.

1.5. Araştırmanın Yöntemi

Anket soruları, Povey, Conner, Sparks, James, Shephard (1998) ve Akamatsu, Maeda, Hagihara (2005), Biloukha ve Utermohlen (2001), Buttris (1997) ve Ergün’ün (2003) kullandığı ölçeklerden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Veriler istatistiksel analiz programı olan SPSS paket programı ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM II

BESLENME KAVRAMI

2.1. Beslenme Tanımları

Yaşamın her evresinde sağlığın temelini oluşturan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücecan, 1999).

Beslenme ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan bazılarını şu şekilde özetleyebiliriz:

Tablo 1

Beslenme Tanımları

Yazarlar	Beslenme Tanımları
Yumuturug (1980) ve Sungur (1980)	“İnsan yaşantısını etkileyen çeşitli faktörlerin bütünlüğünü sağlayan beslenme kavramını; ‘ canlı organizmanın varlığının sağlanması, kaybettiklerinin yerine konması ve yaşam için gerekli fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan besin unsurlarının, sindirim sistemi yoluyla vücuda alınmasıdır.’” şeklinde tanımlanmıştır.
Aracı (2001)	“Beslenme: büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için dışarıdan alınan besinlerin bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral gibi bileşenlere ayrılarak kullanılmasıdır.” şeklinde tanımlanmıştır.
Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001)	“Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gıdaların tüketilmesidir.” şeklinde tanımlanmıştır.
Atasever (2003)	“ Beslenme, insan yaşamında önemli bir yer tutan bir bilim dalı olarak ele alınmış ayrıca besin ve beslenme spor, biyokimya, tıp, mikrobiyoloji, fizyoloji, kimya, ekonomi gibi birçok bilimin incelendiği bir bilim dalıdır.” şeklinde tanımlanmıştır.

(Tablo 1'in Devamı)

Güneş (2003); Baysal (2004); Ersoy (2004)	"Beslenme hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik bir şekilde alarak 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir." şeklinde tanımlanmıştır.
Medical Terminology Org.	" Beslenme, yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır." şeklinde tanımlanmıştır.
http://www.solid.com.tr	"Beslenme, insanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır." şeklinde tanımlanmıştır.
http://www.gsgm.gov.tr	"Beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlıklarını koruyabilmesi, bozulan sağlıklarının yeniden kazanabilmesi ve gerekli fiziksel-fizyolojik hareketleri yapabilmesi için, besinlerin yeterli ve dengeli olarak kullanılmasıdır." şeklinde tanımlanmıştır.

Kaynak: Yumuturug, S., Sungur, T. (1980). Hijyen koruyucu hekimlik. A.Ü Tıp Fakültesi Yayınları Sayı:393, Ankara /Aracı, H. (2001). Okullarda beden eğitimi. (3.bs), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım./Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001). İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Ankara, DTP yayınları./ Atasever, M. (2003). Spor ve Beslenme. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888./ Güneş, Z. (2003). Spor ve Beslenme. Ankara, Nobel Yayınevi, 3,12-35./Baysal, A. (2004). Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 4-6./Ersoy, G. (2004). Sporcu Beslenmesi. Ankara, Nobel Yayın ve Dağıtım, 2./Medical Terminology Org. 'Nutrition' <http://www.stjude.org/Solid.com>. Beslenme nedir?. <http://www.solid.com.tr/Gençlik> Spor Genel Müdürlüğü 'Spor ve Beslenme' <http://gsgm.gov.tr> yararlanılarak tarafınca oluşturulmuştur.

Hem fiziksel hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gereklidir (Driskell, 2000, Kiefer, Rathmanner ve Kunze, 2005). Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel etkinliklerin yönlendirdiği beslenme alışkanlıkları yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır (Açık ve diğerleri, 2003; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2003). Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999).

Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde çeşitli etmenler rol oynar. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve gelişir. Kentte veya kırsal alanda yaşama, yaşanılan yerin coğrafik, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenekler-görenekler, sosyo-ekonomik koşullar, beslenme bilgi düzeyi beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Pekcan, 1992 ve Sürücüoğlu, 1999).

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Beslenme kavramının temel özelliklerinin tanıtıldığı bölüm olan 1. Bölümde, genel geçer kavramlar ve tanımlamalar için temel olarak “Türkiye’ye özgü beslenme rehberi, (2004). T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.” kaynağı kullanılmış ve tanım ve açıklamalar için bu kaynaktan yararlanılmıştır.

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

Bilimsel araştırmalarda, insanın yaşamı için 50 ye yakın besin öğesine gereksinim olduğu ve insanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme deyimi ile açıklanır. Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından yetersiz beslenme durumu oluşur. İnsan gerektiğinden fazla yerse, besin öğelerini gerektiğinden çok alır. Çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum dengesiz beslenme olarak tanımlanır

2.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları

Yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklara neden olacağından ‘yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir’ diyebiliriz. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Dolayısıyla bu gibi kimseler kolay hasta olurlar ve hastalıkları ağır seyreder.

Ayrıca, herhangi bir besin ögesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin ögesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması da aksamakta ve hastalıklar baş göstermektedir. Dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi artırmak için kullanabilmektir. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır.

Zihinsel gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik ileri aşamasındaki yetersiz beslenmenin işaretlerindedir. Bunun yanında vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin belirtisidir ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Beslenme hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir. Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar, ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006).

Bir toplumdaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenip beslenmediklerine sadece dış görünüşüne bakarak karar vermek doğru değildir. Toplumdaki bireylerin beslenme durumları bilimsel yöntemlerle saptanabilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar, toplumumuzun önemli bir kısmının yetersiz ve dengesiz beslenmekte olduğunu göstermektedir.

Yetersiz beslenmenin etkilediği grupların başında bebek ve çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emzikli anneler, yaşlılar ve işçiler gelmektedir.

Yetişkinlerde ise şişmanlık ve bunun zemin hazırladığı hastalıklar önemli halk sağlığı sorunlarından. Dengesiz beslenmenin nedenleri araştırıldığında, beslenme bilgilerinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu bakımdan dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

2.4. Besin ve Besin Öğeleri

Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Türkçede kullanılan gıda, yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı kelimelerdir. Besinlerin içinde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de besin öğeleri denir.

2.5. Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri

Besinlerin bileşiminde yer alan 50 ye yakın besin öğesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışması ndaki etkinliklerine göre 6 grupta toplanabilir. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur.

Proteinler

Yetişkin insan vücudunun ortalama %16'sı proteinlerden oluşmuştur. Proteinler sindirim kanalında yapı taşları olan amino asitlere ayrılarak kana geçerler ve kanla karaciğere taşınırlar. Burada tekrar belirli düzen içinde birleşerek vücut doku proteinlerini yaparlar. Protein aynı zamanda vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır. Proteinler hücrelerin esas yapısını oluştururlar. Belirli hücreler birleşerek vücut dokuları ve organları yapılırlar. Böylece, protein, büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğesidir. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri yapılırlar. Bu nedenle proteinler, hücrelerin sürekliliği için de başta gelen besin öğesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin, bazı hormonların da esas yapıları proteindir.

Yağlar

Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. Genelde kadınların vücudunda erkeklere göre daha çok yağ bulunur. İnsan, harcadığından çok yediğinde vücudun yağ

oranı artar, harcadığından az yediğinde ise azalır. Bu nedenle vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterli alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınır. Yağ mideyi yavaş terk ettiğinden doygunluk verir. Deri altı yağı vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağın yapı taşlarının bazıları, vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların yapımı için gereklidir.

Karbonhidratlar

Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altındadır. Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamalarıdır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır. İnsan vücudunda karbonhidratlar çok az miktarda glikojen olarak depolanır ve gerektiğinde glikoz olarak salınır. Glikojen en çok karaciğerde yer alır. Diğer oranlarda ve kaslarda da bir miktar glikojen bulunur. Depo şeklinde bulunan glikojen vücut dokuları için kesintisiz enerji kaynağı olan kan glikozunun belirli düzeyde tutulması için gereklidir.

Mineraller

Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden oluşmuştur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Diğer bir bölümü (sodyum, potasyum gibi) vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Bazı mineraller örneğin demir, vücutta besin öğelerinden enerji oluşması için zorunlu olan oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı mineraller de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar. Bazıları da (çinko, selenyum) savunma sisteminin yeterliliğinde kullanılırlar.

Vitaminler

İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmasına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. D vitamini, kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Bazı vitaminler de (A, E,

C) vücut hücrelerinin hasarını önleyerek normal işlevlerini sürdürmeleri ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (Antioksidan etki) yardımcıdırlar.

Su

Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucu oluşan zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücutta bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.

2.6. Besin Grupları



Şekil 1. Besin Piramidi

Kaynak: Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi, (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Her besin, içinde bulunan besin öğeleri açısından farklılık gösterir. Ancak bazı besinler, içerik açısından birbirine benzediğinden birbirlerinin yerine geçebilirler. Beslenme bilimi ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra bilim adamları, besinleri gruplamaya ve her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarları belirlemeye başlamışlardır. Merkezi Amerika'da olan Besin ve Beslenme Konseyi, 1958 yılında besinlerin dört grup altında toplanmasının uygun olacağını belirtmiştir. Besinlerin dört grup altında toplanması ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi ve günlük beslenme planlarının yapılmasında büyük kolaylık sağlamaktadır. Konsey 1985 yılında besinlerin pramit içinde gösterilmesinin ve pramidin alt tabanında çok tüketilecek, üst kısmında da az tüketilecek besinlerin gösterilmesinin toplumların beslenme konusunda bilinçlendirilmesinde kolaylık sağlanacağı görüşü ile 'Besin Piramidi' kullanımına geçmiştir. Ülkeler, piramitte kendi yemek alışkanlıkları ve koşullarına göre değişiklik

yapmaktadırlar. Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumunu dikkate alarak günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmasının daha uygun olduğuna karar verilmiştir. Yonca, şansı dolayısı ile mutluluğu simgelemektedir. Ayrıca yapraklar kalp biçiminde gösterilmiştir. Bu durum kalp sağlığının önemini ve sevgiyi anlatmaktadır. Yaprakları çevreleyen yuvarlağın alt yarısında ‘Yeterli ve Dengeli Beslenme’ ibaresi, üst yarısında zeytin dalları bulunmaktadır. Zeytin dalları, barışı temsil etmeleri yanında, dünyaca ünlü beslenme uzmanları tarafından sağlıklı olarak kabul edilen Akdeniz Diyetinin önemli bir unsuru olan zeytinyağını temsil ettiği için seçilmiştir. Yoncanın üst, alt, sağ ve sol yaprakları içinde besin gruplarına ait resimler vardır. Üst yaprakta süt ve süt ürünleri gösterilmiştir. Türk halkı (özellikle risk grupları: çocuk, gebe, emzikli, yaşlı) bu grubu çok az tükettiğinden grubun önemini vurgulanması için üst yaprak olarak gösterilmiştir. Gruplar düz yazı ile ifade edildiğinde bir numaralı grup daima süt ve ürünleri olarak yazılmaktadır. İkinci grupta (yoncanın sağ yaprağı), et-yumurta-kurubaklagiller grubu yer almaktadır. Üçüncü grup (yoncanın alt yaprağı), sebze ve meyveler, dördüncü grup (yoncanın sol yaprağı), ekmek ve tahıllardır.

2.6.1. Süt Grubu



Şekil 2. Besin Piramidi Süt Grubu

Kaynak: Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Süt yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süttozunda yapılan besinlerdir. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emzicilik, yaşlılık) göre değişiklik göstermektedir.

Süt ve ürünlerinin yanı sıra balıklar, koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, pekmez, zenginleştirilmiş besinler ve kurubaklagiller de belirli bir miktar kalsiyum sağlar. Ancak bu besinlerden sağlanan kalsiyum vücutta kullanımı süte göre daha sınırlıdır.

2.6.2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu



Şekil 3. Besin Piramidi Et- Yumurta Grubu

Kaynak: Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi, (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kurufasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B₆, B₁₂, B₁ ve A vitamini, posa (kurubaklagiller) içerir.

Önemi; büyüme ve gelişmeyi sağlayan, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerinin temin edilmesi, kan yapımında görevli en önemli besin öğelerinin bu grup tarafından sağlanması sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğelerinin en çok bu grupta bulunması ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rol oynayan en önemli besin maddelerini içermesi açısından bu grup son derece önemlidir. Bu gruba ait alt başlıklar incelenecek olursa;

Etler

Etler, beslenmemizde önemli yer tutarlar. Büyükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Etin bileşiminde, protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur. İyi kalite protein içerdiği ve protein oranı yüksek olduğu için en önemli protein kaynaklarımızdan biridir. Protein ve yağın etteki oranı etin yağlı ve yağsız oluşuna göre değişir. Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksektir. Özellikle balıklarda n-3 yağ asitleri oldukça yüksektir ve önemli bir kaynaktır. Etler, C ve E grubu vitaminleri ile kalsiyum dışında başta B₁₂ vitamini demir, çinko olmak üzere mineraller açısından da oldukça zengindir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği oldukça yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

Etten çeşitli işlemlerde sucuk, salam, sosis, pastırma, kavurma gibi et ürünleri yapılmaktadır. Özellikle salam, sosis yapımında renk değişikliğini ve mikroorganizmaların üremesini önlemek için nitrit-nitrat gibi kimyasallar katılmaktadır. Bu kimyasalların vücutta oluşturabilecek zararlı etkileri C ve E vitamini gibi antioksidanlarla önlenabilmektedir. Bu tür ürünleri tüketirken C ve E vitamininden zengin meyve ve sebzelere de diyetimizde yer vermemiz gerekir.

Yumurta

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yapılan çalışmalar, yumurta proteinlerinin % 100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğünü göstermiştir. Bu nedenle yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta yağının %33'ü doymuş, %16'ı kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yağ sarısında yoğunlaşmıştır. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine rağmen doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden kolesterol yükseltici etkisi yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B vitaminlerinden zengindir.

Kurubaklagiller

Besin olarak tüketilen kurubaklagillerin başlıcaları; nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Olgunlaşmış tohumlar olduklarından esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kurubaklagillerin yağ içeriği düşüktür ve çoğunlukla çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur.

Kurubaklagillerin protein değeri yüksektir. Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda, diyetle kurubaklagiller artırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesi orta derecededir.

Bunun nedeni elzem amino asitlerden kükürtlü amino asitlerin sınırlı oluşu, posa içeriğinin yüksek oluşu ve sindirilme güçlüğüdür. Kurubaklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltilebilmektedir. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini kaynağı sebze ve meyvelerle birlikte tüketilmeleri yapılarındaki demir ve kalsiyum biyoyararlılığını (vücutta kullanılmasını) artırır. Kurubaklagiller B₁₂ dışındaki B grubu vitaminleri yönünden de zengindir.

Yağlı Tohumlar

Fındık, susam, ceviz ve benzeri yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Bu besinler; B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel olduklarından kolesterol içermezler. Fındık, tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olup; ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte omega 3 yağ asitlerinden de zengindir. Bu besinler; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar. Enerji değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır.

2.6.3. Sebze ve Meyve Grubu



Şekil 4. Besin Piramidi Sebze- Meyve Grubu

Kaynak: Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi, (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Bitkilerin her türlü yenilebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B₂ vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı besinler sebzeler ve meyvelerdir.

Sebze ve Meyvelerin Fonksiyonları

- Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.
- Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler.
- Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler.
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.
- Doygunluk hissi sağlarlar.
- Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların oluşma riskini azaltırlar.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Sağlıklı beslenmek için; çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmeli, farklı sebzeler, farklı besin öğeleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekmektedir. Gün içerisinde, koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Meyveler de, içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklılıklar gösterirler. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turuncu grubu ve çilekler vitamin C, kiraz, kara üzüm, kara dut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.

Tüm sebze ve meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmelidir.

2.6.4. Ekmek ve Tahıl Grubu



Şekil 5. Besin Piramidi Ekmek- Tahıl Grubu

Kaynak: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler.

Tahıl tanelerinin içerdiği yağ, E vitamininden zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B₁₂ dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B₁ vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur.

2.7. Besin Çeşitliliği

Besinlerimiz, içerdikleri besin öğeleri ve besin ögesi olmayan kimyasallar açısından farklıdır. Hiçbir besin yeterli ve dengeli beslenme için gerekli 50 ayrı türdeki besin öğelerinin hepsini içermez. Bazı besinler bazı besin öğelerinden zengin iken, bazıları çok az miktarda besin ögesi içermektedir.

Besinlerimiz beslenmemizde temel olan besin öğelerinin yanında besin ögesi olmayan yararlı ve zararlı kimyasallar açısından da farklıdır. Bazı besinlerde doğal olarak bazı yararlı kimyasallar bulunurken, bazılarında zararlı kimyasallar bulunabilir. Bazı besinlerimizde üretim sırasında uygulanan tarım ilacı kalıntısı, hormon gibi zararlı öğelerin miktarı yüksek iken bazılarında azdır. Günlük beslenmemizde genelde zararlı öğelerin bulunduğu besinler yer alırsa, vücudumuza giren zararlı kimyasal miktarı arttığından sağlığımız olumsuz etkilenir. Örneğin kışın örtü altında yetişen bazı sebzelerde hormon ve tarım ilacı kalıntısı mevsimlik olarak yetişenlerden daha yoğundur. Bu nedenle mevsimlik olan sebze ve meyveler tercih edilmelidir.

Besinlerimiz içerdikleri yararlı kimyasalların çeşitleri açısından da farklıdır. Örneğin sebze ya da meyveler vücudun savunma sistemini güçlendirici farklı antioksidan öğeler içerirler. Nitekim tek bir antioksidan öge saf olarak insanlara verildiği zaman sağlık koruyucu etkisi görülmezken, değişik tür sebze ve meyve yenerek birkaç tür antioksidan öğelerin alınması sağlığın korunmasında yararlı olmaktadır.

Besinlerimiz fizyolojik gereksinmemizi karşıladıkları kadar ruhsal durumumuzu da etkiler. İnsan sofraya oturduğunda önce yemeği görünümü ile değerlendirir. Bir ya da iki renkten oluşan bir sofraya yerine farklı renkli besinlerin uyum içinde yer aldığı bir sofraya insanın iştahını açar ve yenen besinlerin sindirimini kolaylaştırır. Değişik renklerin yer aldığı bir sofraya besin çeşitliliğinin iyi bir göstergesidir.

2.8. Öğünler ve Öğün Örüntülerinin Önemi

Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada ve organları korumada, yemeklerin tüketim sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı ve birbirlerine göre oranı çok etkili bir rol oynamaktadır. Bu durum özellikle bireyi günlük yaşamın baskılarına hazırlama, yoğunluğu giderme, sağlıklı düşünmeyi sağlama ve hastalıklardan koruma açısından da önem taşır. Yeterli ve dengeli beslenmek için günde en az üç öğün besin tüketilmelidir.

2.8.1. Öğün Sayısı ve İçeriğinin Önemi

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, vücutta hormonal ve enzimatik birtakım değişimler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda organizmanın bu sistemlerde oluşturduğu değişimler, sonuçta sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır.

Organizma belirli bir süre aç kaldığında bu değişimler daha açıkça görülmektedir. Uzun aralıklarla beslenmede vücudun daha az protein ve su tuttuğu ve idrarla fazla azot (protein yapısında bulunur) atıldığı belirtilmektedir. Organizmanın protein sentezi için protein kullanımı belirli bir zamanla sınırlıdır. Vücuda fazla miktarda protein alındığında idrarla azot atımı artar. Çünkü organizma kendisinin kullanmadığı azotu atacak bir uyum mekanizması geliştirmektedir. Yemek kısa aralıklarla yendiğinde ise vücutta pozitif bir azot dengesi oluşmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine, vücutta yağ birikimi artar, bu durum kan yağları (kolesterol ve lipit) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve diyabet oluşum riskini arttırır.

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bilinmektedir. Yalnız tahıllardan oluşan bir diyetle beslenildiğinde vücut canlılığını kaybetmektedir. Bu durum protein sentezi ile ilgilidir. Vücudun büyüme ve gelişmesinde önemli rolü olan proteinlerin vücutta sentezlenebilmeleri için elzem amino

asitlerin bir arada ve yeterli düzeylerde bulunmaları gerekir. Bir öğünde, yetersiz alınan amino asit sonraki öğünle sağlanamamaktadır. Proteini iki öğüne dağılmış olarak alanlarda azot dengede kalırken, üç öğünde yiyenlerde pozitif bir denge sağlanmaktadır.

Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yiyeceklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olması önerilmektedir. Vücudun uygun ve yeterli enerji üretimi kan şekeri düzeyi ile ilişkilidir. Kanda şekeri ortalama 100 ml' de 70-100 mg olduğunda enerji düzenli üretilir. Hücreler şekeri kullandıkça şekerin kandaki düzeyinde ve enerji üretiminde azalma görülür. Bu durum kişide yorgunluk, dikkatte azalma, kuvvetsizlik, açlık hissi, bazen baş ağrısı şeklinde kendini gösterir. Kan şekeri normalin altına düşmüş kişi daha huysuz ve uyumsuz olur. Buna karşın kan şekeri, alınan yiyeceklerle açlık düzeyinin üzerinde tutulursa enerji kolay üretilir, kişi kendini daha iyi hisseder, enerji doludur, daha çabuk ve açık düşünür ve davranışları uyumlu ve neşeli olur. Ancak aşırı besin alımı ile şekerin aşırı yükselmesi uyku hali yaratır, verimi düşürür.

Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir süre geçmektedir. Kahvaltı yapılmadığında bu süre 16-17 saate çıkar. Uygun aralıklı öğün alınmasının yararları dikkate alınırsa bu kadar uzun süre vücudu besinsiz bırakmanın zararı açıktır.

2.8.2. Kahvaltının Önemi

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

Gençlerde okul başarısı düşer. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Yorgunluk, bitkinlik genellikle duyulan açlık hissi ile beraber gitmektedir, doyum sağlanması ile yorgunluk ve bitkinlik ortadan kaldırılabilmektedir. Öğünler içinde en önemlisi sabah

kahvaltısıdır. Güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.

Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Şekerin düşüklüğü kadar yüksekliği de sakıncalıdır. Düzenli aralıklarla ve uygun miktarda beslenildiğinde kan şeker düzeyi alçalıp yükselme göstermediğinden vücut düzenli çalışır. Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür.

Kahvaltıda yeterli protein tüketen öğrencilerde ders verimi ve reaksiyon hızı yüksektir. Kahvaltı yapmayan öğrencilerde ders verimi önemli ölçüde azalır, anlama ve kavrama hızı düşer. Kahvaltı yapmayan bireyler egzersiz yaptıklarında baş dönmesi, bulantı ve kusma şikayetlerini dile getirmektedirler. Düşük protein içeren kahvaltı alımından sonraki ikinci ve üçüncü saatler arasında kan şekeri açlık seviyesinin altına düşmekte ve kişiler açlık hissi duyduklarını belirtmektedirler. Yeterli protein içeren kahvaltıdan sonra ise kan şekeri düzenli gitmekte, açlık düzeyinin üzerinde seyretmekte, böylece kişiler açlık hissi duymamaktadırlar. Kan şekerinin düzenli kalması için kahvaltıda proteinli besinlerin bulunması gerekir.

2.9. Vücut Ağırlığının Denetimi

Vücut ağırlığı denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmelidir. Kilolu veya şişman olmak; yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizlikleri gibi sağlık sorunları riskini artırır. Zayıflık ise verimliliği ve vücut direncini düşüren, istenmeyen bir durumdur. Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

Vücut ağırlığı değerlendirilirken öncelikle boy uzunluğu ölçülerek belirli aralıklarla ağırlığın tartılması yoluna gidilmelidir. Beden kitle indeksini hesaplamak için aşağıdaki eşitlik kullanılabilir.

Yetişkinler ve çocuklarda; boy uzunluğuna göre olması gereken vücut ağırlığını belirlemek için farklı yöntemler kullanılır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) pratik bir yöntem olarak kullanılmaktadır. BKİ değeri, sağlıklı düzeylerde olan bir bireyin her zaman

sağlıklı vücut ağırlığına sahip olduğu söylenmez. Örneğin, bazı bireylerin vücudunda yağ miktarı fazla iken, kas dokusu miktarı az olabilir. BKİ nin sağlıklı düzeyin üzerine çıkması sağlık risklerini arttıracığından arzu edilmez, ancak bazı durumlarda kas dokusu fazlalığı söz konusu ise BKİ yüksek olsa da sağlıklı düzey olarak kabul edilir.

$$\text{BKİ: Ağırlık(kg)/Boy Uzunluğu (m)}^2$$

Hamilton-Whitney kriterlerine göre kız ve erkeklerin referans aralıkları:

Kızlarda: BKİ < 19.1 (zayıf), 19.1-25.8 (normal), 25.8-27.3 (şişman), 27.3-32.2 (obez), 32.3-44.8 (aşırı obez), > 44.8 sağlıklı olmayan, yüksek riskli obezite

Erkeklerde: BKİ < 20.7 (zayıf), 20.7-26.4 (normal), 26.4-27.8 (şişman), 27.8-31.1(obez), 31.1-45.4 (aşırı obez), >45.4 sağlıklı olmayan, yüksek riskli obezite.

Günlük enerji alımının dengelenmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması ile vücut ağırlığını denetim altına almak olasıdır. Beslenmede taze sebze ve meyvelerin, tahılların (özellikle tam tahıl ürünleri), yağsız süt, balık, yağsız etler ile tavuk ve kurubaklagillerin tüketimi sağlıklı bir seçimdir. Yağ ve şeker içeriği düşük olan besinler tercih edilmelidir.

Besinler uygun pozisyonlarda tüketilmeli, aşırıya kaçılmamalıdır. Gün boyu aktif olunmalıdır. Haftanın her günü yetişkin bireylerin en az 30 dakika süre ile orta düzeyde aktivite yapmaları (yürüyüş vb.) önerilmektedir. Ağırlık kaybı sonrası da uygun ağırlığın korunması amacıyla orta düzeyde aktiviteye devam edilmelidir.

Bireylerin beslenme örüntüleri de önemlidir. Ara öğünler, ev dışında beslenme günlük enerji alımını arttırmaktadır. Ara öğünlerde taze sebze ve meyveler, tam tahıl içeren besinler veya az yağlı süt veya yoğurt tüketimi akılcı seçimlerdir. Yağ miktarı azaltılmış besinlerin her zaman düşük enerji içerdiği zannedilmemelidir. Bazen düşük yağlı besinler fazla miktarda şeker içermeleri nedeniyle fazla enerji sağlarlar. Dışarıda yenilen öğünlerde porsiyon miktarının azaltılması yarar sağlar. Kızartma yerine ızgara balık, tavuk veya yağsız etler seçilmelidir.

2.10. Fiziksel Aktivite

Beslenme, fiziksel ve zihinsel performansı etkileyen önemli bir etkidir. Yeterli ve dengeli beslenen kişi, düzenli egzersiz de yaptığında, pek çok sağlık riskini ortadan kaldırmaktadır. Sağlık için beslenme kadar düzenli egzersiz de büyük önem taşır.

Egzersiz yapan bireylerin yaptıkları egzersizin türü, sıklığı, süresi ve şiddetine göre enerji harcamaları ve enerji gereksinimleri farklılık gösterir. Enerji alımının uzun süre yetersiz veya fazla olması, vücut ağırlığında değişimlere neden olur. Bu nedenle belli aralıklarla vücut ağırlığının izlenmesi gerekir. Egzersiz yapanlar için, sağlıklı ağırlık, sürdürülebilir ağırlık olmalı ve bu ağırlık, egzersiz performansını olumsuz etkilememeli, sakatlanma ve kronik hastalık riski oluşturmamalıdır. Kilo almak veya vermek için haftada 0.5-1 kg hedef alınmalı, gerçekçi ve uygun vücut ağırlığı ve süre belirlenmelidir.

Karbonhidratlar egzersiz sırasında temel enerji kaynağıdır. Bu nedenle egzersiz yapanlar karbonhidrat tüketimlerini arttırmalıdır. Egzersiz yapanlar enerjinin %55-65 ini karbonhidratlardan sağlamalıdır. Karbonhidrat tüketiminde kompleks, posa içeriği yüksek ve vitamin-mineral yönünden zengin olanlar (esmer ekmek, bulgur, pirinç, makarna, diğer tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler, meyveler) tercih edilmelidir.

2.11. Şeker ve Tuz Tüketimi

Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır. Kompleks karbonhidratlar (nişasta) ve lifler (posa) ise diğer karbonhidrat türleridir. Bazı posa öğeleri dışındaki tüm karbonhidrat türleri insan vücudunda sindirim sırasında şekere dönüşür. Şekerler ve nişasta olarak diğer besinlerde de bulunur. Bunların başlıcaları; ekmek türleri, diğer tahıllar, kurubaklagiller, yağlı tohumlar, kuru yemişler, süt meyve ve sebzelerdir.

Şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alımının nedenidir ve vücut ağırlığının artmasına (şişmanlığa) ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olur. Bu nedenle bu tür besinlerin tüketiminin azaltılması büyük önem taşımaktadır.

Besinlerin pek çoğunun içinde bulunan sodyum, doğal yiyecek tuzu olarak adlandırılır. Sofra ya da mutfak tuzunun da büyük bir bölümü sodyumdur. Tuz (sodyum klorür), lezzet verici özelliği nedeniyle besin hazırlamada kullanılır.

2.12. Alkol ve Sigara Tüketimi

Fazla alkol ve sigara sindirim enzimlerini bozar, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yaratır. Alkolün ve sigaranın aşırı miktarda kronik tüketimi: kardiyovasküler kalp hastalıklarına, hipertansiyona, karaciğer sirozuna, pankreas iltihaplanmasına, Diabetes Melitusa, beyinde hasara, doğum defektlerine, bazı tür kanserlere (örneğin; karaciğer kanseri), motorlu taşıt kazalarına, sosyal ve psikolojik sorunlara (örneğin; şiddet ve intihar girişimleri) neden olabilir.

2.13. Sıvı Tüketimi

Su başta olmak üzere, içecekler ve besinlerin içeriğinde bulunan görünür/görünmez su, 'sıvı' olarak tanımlanır ve bireyin günlük sıvı gereksinimi, içtiği su ve içecekler ile yediği besinlerin içindeki su ile karşılanır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir.

BÖLÜM II

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre 15-24 yaş arası 'genç', 10-24 yaşları arası ise 'gençlik' olarak tanımlanmaktadır. Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen gençlik dönemi (15-24 yaş) gerçekte fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin tamamlandığı bir süreçtir (Baltacı, Ersoy ve Karaağaoğlu, 2006). UNDP' nin Türkiye raporuna göre 15-24 yaş arasındaki genç birey sayısı 12 milyondan daha fazladır (United National Development Programme, 2008).

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Bu öğrencilerin üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamları içerisinde ayrışmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemim belirleyici özelliği ekonomik problemler ve yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarıdır. Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeni formlar üniversite öğrenimi sonrasına taşınacaktır. Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Beslenme toplumun her kesimi için önemli olmakla birlikte, üniversite gençliği açısından farklı bir öneme de sahiptir. Üniversitelerde eğitim gören gençlerin birçoğu hayatlarında ilk defa aile ortamından uzakta yaşamak durumunda kalmaktadır. Üniversite öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekli öğrencilerin beslenme davranışlarını da değiştirebilmektedir. Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite

öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia, Çalışkan ve Işık, 2002; Durmaz, Sağun ve Tarakçı 2002; Garibağaoğlu ve diğerleri, 2006).

Gençlik dönemindeki hızlı büyüme ve gelişme, besin gereksinimlerini arttırmakta, yetersiz ve dengesiz beslenme büyümede duraklamalara yol açmakta, kötü beslenme alışkanlıkları da ileride kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, gut ve artirit, şişmanlık gibi pek çok hastalığın ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır (Demory-Luce, Morales ve Nicklas, 2004; Dinger ve Maigandt, 1997 ;Baysal, 2002; Baltacı ve diğerleri, 2006). Ayrıca, sosyal ortamlarda kabul görme çabası nedeniyle kişilerarası ilişkilerde değişim, öz saygı eksikliği, anksiyete gibi faktörlerin yanı sıra özellikle kızların estetik kaygılar nedeniyle zayıflama isteği de beslenme sorunlarını ortaya çıkarabilmektedir (Baysal, 2002; Heşeminia ve diğerleri, 2002). Beslenme sorunlarının yaygınlığı açısından bekli de en riskli grup yükseköğrenim gençliğidir. Okul çevre ve yurt ortamına uyum çabalarında zorlanma ve ekonomik yetersizliklerin üzerine bilinçsiz, gereksiz yiyecek içecek tüketme, fast-food beslenme eğilimleri eklenince öğrencilerin beslenme dolayısıyla sağlık sorunları daha da artmaktadır (Dinger ve diğerleri, 1997; Ergülen, Saygun, Çöl ve Sayan, 2001; Heşeminia ve diğerleri, 2002).

3.2. Beslenme ve Sağlık İletişiminde Elektronik ve Yazılı Medyanın Önemi

Diyet-sağlık mesajları geçen yıllarla beraber artan bilimsel kanıtlarla basit direktiflerden 1990'lı yıllarda oldukça kompleks hale gelmiştir. Diyet-sağlık mesajlarının topluma yayılması için yapılan mücadeleyi birbiriyle zıt gruplar üzerine almıştır. Tek amaçları yeme davranışlarını etkilemektir. Bununla beraber her grup hedeflerine farklı bakış açılarından yaklaşmaktadır. Örneğin, besin endüstrisi ürünleri

satmalıdır. Eyalet ve ulusal hükümet ajansları besin ve sağlıkla ilgili yasaların çıkartılmasında kendi yetkilerini mümkün olduğunca fazla kullanmaktadır. Amerikan Sağlık Bakanlığı gibi çeşitli ajanslar sağlık üzerine odaklanmıştır. Amerikan Tarım Bakanlığı (USDA) ise besin üreticileri ve tüketiciler ile ilgilenmektedir. Üçüncü bir grup sağlıkla ilişkili, profesyonel ve gönüllü organizasyonlardır. Bu organizasyonlar sağlıkla ilişkili hükümet ajanslarıyla benzerlikler göstermektedir. En son grup olarak ise en liberalinden en tutucusuna kadar bu konuya özel ilgi gösteren tüketici grupları bulunmaktadır. En az dört grup tarafından yayınlanan bu sağlık mesajları sonuç olarak tek kişi tarafından alınmaktadır. Bu mesajları alan kişinin kafasının karışması sürpriz değildir (Goldberg, 1992).

Bilimsel veriler tek başına beslenme hakkındaki yanlış bilgileri önleyemez veya ortadan kaldıramaz. Medya çoğunlukla temel araştırma verilerini, dinleyici veya izleyici oranlarını artırmak amacıyla ticari bir araç haline getirmektedir. Ayrıca, besin ve beslenme hakkındaki haberler; tüketicilere, önerileri birbirinden ayırabilmek için yeterli bilgi sağlamamaktadır. Bir besin ne kadar az veya çok tüketilmesi gerektiği, ne sıklıkla tüketilmesi gerektiği ve bu önerilerin kimler için uygun olduğu hakkında detay içermemektedir. Bu nedenle medya ve araştırmacılar topluma kesin, dengeli ve bütün bilgi sunmanın sorumluluğunu paylaşmalıdır (Anon, 2002).

Son 20 yılda tüketicinin sağlık ve beslenme mesajlarına verdiği cevaplar önemli şekilde değişmiştir. Medyanın, davranışların değiştirilmesinde önemli rol oynadığı açıktır. Bilim adamları ve medya arasındaki ilişkiler kadar besin üreticilerinin satın alma davranışlarını çok büyük şekilde etkilediği unutulmamalıdır. Yayınlanacak mesajların etkili olabilmesi için tek bir davranış hedef almalı ve kısa, açık, pozitif olmalıdır. Doğru mesajların geliştirilebilmesi ve beslenme mesajlarındaki nedenlerin yeniden gözden geçirilmesi için her türlü organizasyondaki sağlık profesyonellerinin beraber çalışması; tüketicilerin sağlık hedeflerine ulaşmasına ve sağlıklı beslenme davranışları kazanmasına yardımcı olabilir (Golberg, 1992; Schwartz ve Borra, 1997).

3.3. Konuyla İlgili Araştırmalar

Çehreli ve Özarslan (1980), yaşları 16-23 arasında olan 140 erkek, 60 toz, toplam 200, değişik, spor dallarına mensup, spor akademisi öğrencisi, aktif sporcular üzerinde

yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, sağlık durumdan ve bunun beslenmeleri ile olan ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin, çoğunluğunun, süt ve türevleri, et, yumurta, kurubaklagil grubu ile şeker ve tahıl grubu besinleri önerilen miktarlar kadar veya daha fazla tükettikleri, sebze ve meyve grubundaki besinleri ise önerilenden daha az tükettikleri bulunmuştur. Öğrencilerin %27.5'inin normal kilodan daha düşük, %10.0' unun ise daha fazla olduğu saptanmıştır. Kilo sınıflamasına göre spor yapan öğrencilerin çoğunun kilolarını sikletlere uygun olarak koruyamadıkları ve yarışmadan 1-2 gün önce saunada veya aç olarak kilo verdikleri, özellikle kız öğrencilerin fazla kilolarını yetersiz ve dengesiz bir rejim ile vermeye çalıştıkları belirlenmiştir, öğrencilerin %6.5'inde bazı sakatlıklar, fazla karbonhidrat tüketimi ve diş bakımındaki yetersizliklere bağlı olarak %71.0 oranında diş çürüğü ve %83.0 oranında diş eksikliği saptanmıştır. Ayrıca öğrenciler arasında %49.5 oranında sigara, %11.5 oranında alkol kullanma alışkanlığı olduğu, %70.0 gibi bir çoğunluğunun sabah kahvaltısı yapma alışkanlıklarının olmadığı belirtilmiştir.

Birer ve Ersoy (1987), üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %24,8' inin spor yaptığını, %42,3' ünün zamanı olmadığı, %24,5' inin ilgi duymadığı, %11,4' ünün yorucu olduğu için spor yapmadığını saptamışlardır.

Kant, Schatzkin, Ziegler, Block ve Nestle, (1991), NHANES II'nin 24 saatlik besin tüketimi verilerini kullanarak besin grupları arasındaki çeşitliliği araştırmışlardır. Çalışma sonunda, yetişkinlerin 1/3'ünün beş besin grubundaki tüm besinlerden tükettikleri bulunmuştur. Bireylerin %3.0'ün den azının önerilen porsiyon miktarlarını karşılayacak şekilde tüm besin gruplarından tükettikleri belirlemiştir.

Buttris (1997), İngiltere'de gerçekleştirdiği çalışmasında sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem sırasına göre sıralamış ve tüketicilerin ilk sırada daha fazla posa tüketmek (%63.0), daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), pişirme yöntemlerini değiştirmek (%59.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmek (%16.0) şeklinde izlediğini saptamıştır.

Yücecan, Pekcan, Açık, Baysan, Rakıcioğlu, Oğuz, Karabudak, Nursal, Eroğlu ve Akal (1994), Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme

alışkanlıkları üzerinde yaptıkları araştırmada, üç öğün besin tüketen %43.4 gence karşın %38.7'si zaman yetersizliği, geç kalma korkusu ve iştahsızlık gibi nedenlere bağlı olarak, öğün (%62.6'sı öğle, %30.6'sı sabah) atladığı görülmüştür. Araştırma bulguları, gençlerin %62.7' sinin uğraştıkları spor dalları ile ilgili olarak beslenmelerinde değişiklik yaptığı genel olarak, süt, peynir, taze sebze-meyve tüketimlerinin arttığı, yağ, seker ve şekerli besinler ile ekmek, pilav, makarna, börek tüketimlerinin azaldığını ortalama günlük enerji tüketim düzeyinin erkeklerde 2335 kkal. kızlarda ise 1903 kkal olduğunu göstermiştir. Erkeklerin A vitamini, riboflavin, kalsiyum ve demiri kızlara göre daha yetersiz düzeyde tükettiği saptanmıştır ve araştırma sonuçları gençlerin özellikle süt ve yoğurdu yetersiz düzeyde, buna karşın kolalı içecekleri fazla miktarda tükettiğini göstermektedir.

Aytekin (1994), Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörleri incelediği araştırmada; ailelerin %74.79'unun kahvaltı, %67.71'inin öğle, %91.94'ünün akşam öğünlerini atlamadıkları ve çoğunluğunun (%75.83) öğün zamanlarının düzenli olduğu saptanmıştır. Ailelerde en çok sevilen yemek çeşitlerinin genel toplam içinde %23.88 oranla sebze, %23.61 oranla et yemekleri olduğu belirlenmiştir.

Margetts, Martinez, Soba, Holm, Kearney ve Moles, (1996), AB üyesi ülkelerde 15 yaş ve üzeri toplam 14331 kişi üzerinde anket yöntemiyle bireylerin sağlıklı beslenme hakkındaki algılarını inceledikleri çalışmalarında; katılımcıların %49.0' unun az yağlı yemeyi, %42.0'sinin daha fazla sebze ve meyve tüketmeyi ve %41.0'inin diyet örüntüsünde denge ve çeşitliliğin olmasını algıladıklarını belirtmişlerdir.

Elmacioğlu (1996), Ankara' da, 16-18 yaş arası toplam 600 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin büyük kısmının beslenme gereksinimlerini ayaküstü beslenerek karşıladıkları ve hamburger, döner, patates kızartması, çikolata ve kolalı içecekleri daha çok tercih ettikleri bildirilmiştir.

Sağlam (1996), Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma öğrencilerin %46,5'unun günde iki öğün %44,5'unun ise günde üç öğün yemek yediğini ancak %82,5'unun öğün atladığını ortaya koymuştur. Sağlam ve Yürükçü (1996), Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %59,5' inin günde üç öğün, %20,9' unun

iki ve %19,6' sının da dört ve üzeri öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Isparta ilinde yaş ortalamaları 21,3 yıl olan 144 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %16,7' sinin hiç kahvaltı yapmadıkları, düzenli olarak kahvaltı, akşam ve ara öğün tüketenlerin sıklıklarının sırasıyla %32,6, %75,0 ve %23,6 olduğu bildirilirken, öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde sırasıyla %52,8 ve %74,3 ev yemeği, ara öğünlerde ise %75,7 'fast food' tarzı besinleri tercih ettikleri bildirilmiştir (Kişioğlu, Öztürk, Demirel, Doğan ve Uskun, 2002). Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksek Okulu'ndaki öğrencilerin düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği tüketim sıklıkları sırasıyla %72,5, %88,4 ve %98,5' dur (Öztunç, Aytaç, Öztürk ve Torun, 2002).

Buttris (1997), 1992 yılında, İngiltere'nin genelinde ve 1700 kişi ile yüz yüze görüşme yoluyla gerçekleştirdiği çalışmada, sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem sırasına göre sıralamıştır. Buna göre; daha fazla posa tüketmenin (%63.0) ilk sırada yer aldığı; daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmenin (%16.0) bunu izlediği saptanmıştır.

Dobson, Porteus, McElduff ve Alexander (1997), Avustralya'da 1980 ve 1990'larda çeşitli kaynaklar kullanılarak elde edilen verilerden yararlanarak nüfusun diyet eğilimlerini incelemişlerdir. Taze meyve, sebzeler ve kahvaltılık yiyecek tüketiminin arttığını, tereyağ, margarin, şeker ve alkol tüketiminin azaldığını belirlemişlerdir.

Margetts ve diğerleri, (1997), AB üyesi ülkelerde anket yöntemiyle 25 yaş ve üzeri toplam 14331 kişinin sağlıklı beslenme hakkındaki algılarını inceledikleri çalışmada; katılımcıların %49.0' unun az yağlı yemeyi, %42.0'sinin daha fazla sebze meyve yemeyi ve %41.0'inin diyet örüntüsünde denge ve çeşitliliğin olmasını algıladıklarını saptamışlardır.

Turrel (1997), cinsiyet farklılıklarının beslenme davranışları üzerine etkisini incelediği araştırmada, kadınların besin ve beslenme davranışlarına erkeklerden daha fazla uydukları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye daha istekli oldukları görülmüştür.

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998), tüketicilerin fast-food türü yiyecek tercihleri üzerine yaptıkları araştırmada; tüketicilerin fast-food yiyecekler arasında her gün en çok tükettikleri besinlerin poğaçaya (%17.5), simit (%15.25), patates kızartması (%12.50), peynirli tost (%8.75), hamburger (%6.5) ve et döner (%4.25) olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada tüketicilerin en çok tercih ettikleri içeceklerin sırasıyla; kola, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, çay ve renkli meşrubat olduğu saptanmıştır.

Povey ve diğerleri (1998), yaptıkları çalışmada sağlıklı yeme davranışı olarak en yüksek puanları alanlarda ilk 5 sırada sebze yemek, meyve yemek, dengeli bir diyet tüketmek, vitamin içeren besinleri yemek, taze yiyecekler tüketmek; sağlıksız yeme davranışı olarak ise yüksek yağlı yiyecekler tüketmek, atıştırmalık yiyecekler tüketmek, kızarmış yiyecekler tüketmek ve çok fazla yemenin geldiği belirlenmiştir.

Baş, Sangu, Kaya, Kuşdemir ve Atalay (2000), hızlı hazır yemek sistemi üzerinde yaptıkları bir araştırmada; çalışmaya katılan bireylerin %23.6' sının peynirli poğaçayı, %21.3'ünün simiti, %15.1'inin kaşarlı tost ve %43.9'unun yeşil salatayı her gün; %35.1'inin et döneri, %25.9'unun tavuk döneri, %34.5'inin köfte ekmeği, %32.2'sinin kıymalı pideyi haftada en az bir kez yediklerini belirlemişlerdir.

Croll (2001), "sağlıklı" ve "sağlıksız" beslenmenin anlamını ve ergenlik çağındaki gençler için sağlıklı beslenmenin önemini araştırmak amacıyla Minerota'daki devlet okullarında 7 – 12. sınıflarda okuyan ergenlik çağındaki 138 kız ve 65 erkek öğrenciden oluşan 25 odak grup üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili önemli ölçüde bilgiye sahip oldukları ve sağlıklı beslenmenin kararlılık, yeterli ve dengeliliği içine aldığını bildikleri ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin sağlıklı beslenmenin ne olduğunu bilmelerine rağmen sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymakta zorlandıkları ve sık sık sağlıksız olduğunu bildikleri besinleri tükettikleri saptanmıştır. Sağlıklı beslenememelerinin nedenlerinin ise zamanın yetersizliği, okulda sağlıklı besinlerin sınırlı olması ve sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymada genel bilgi eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Derrickson (2001), besin güvenlik durumunun değerlendirilmesinde kullanılan "dengeli beslenme" terimine getirilen farklı yorumları belirlemek amacıyla Hawaii

şehrinde 77 kişiyle yiyecek alışkanlıkları konusunda, telefon görüşmeleri yapmışlardır. Katılımcılar, öncelikle dengeli bir şekilde beslenip beslenmediklerine cevap vermişler, daha sonra “dengeli beslenme” teriminin ne anlama geldiğini cevaplamışlardır. Bu sorulardan elde edilen sonuçlar ortak temalar içerisinde sınıflandırılmıştır. Buna göre katılımcıların %53.0’ ünün dengeli beslenmenin en az üç besin grubundan oluştuğunu söylerken, % 6.0’sı dengeli beslenme konusunda bir şey bilmediklerini belirtmişlerdir.

Chan, Knutsen, Blix, Lee ve Fraser (2002), tarafından, normal sağlıklı ve 20 yaş üzerindeki bireylerde yapılan bir araştırmada, kız ve erkeklerde günlük su tüketimi (%10.6) ilk sırada, daha sonra sırasıyla meşrubatlar (%7.9), neskafe ve sıcak içeceklerin (%4.5) geldiği bulunmuştur. İstanbul’daki üniversite öğrencilerinin %28’ inin her gün mutlaka gazlı içecek içtiği ve %67.7’ sinin genelde süt içtiği belirtilmiştir (Özen, Berber, Sarıçoban ve Büyükgebiz, 2007). Aslan, Gürtan, Hacım, Karaca, Şenol ve Yıldırım (2003), çalışmalarında adolesan yaş grubunun gelişiminde önemli olan temel besin maddelerinin (süt, yoğurt, peynir, taze meyve ve sebze) tüketiminin düşük, benzer şekilde yurt dışında tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada taze meyve ve sebze tüketiminin çok düşük oranlarda olduğu bildirilmiştir (Skemeniene, Ustinaviciene, Piesine ve Radisauskas, 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, meyve ve sebze tüketiminin azaldığı, yağlı yiyeceklerin tüketiminde artış olduğu görülmüştür (Papadaki, Hondros, Scott ve Kapsokefalou, 2007). Ülkemizde yapılan çalışmalarda öğrencilerin çok az süt tükettikleri saptanmıştır (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003; Durmaz ve diğerleri, 2002; Erten, 2006). Üniversite öğrencilerinin fast-food tarzı beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada öğrencilerin %64.8’ i bu tür beslenme alışkanlığı olduğu bulunmuştur (Korkmaz, 2005).

Heşemina ve diğerleri (2002), Ankara üniversitesi gençliği üzerinde yaptıkları araştırmada; öğrencilerin %45.2’si günde 3 öğün, %46.0’ı günde 2 öğün yemek yemektedir. Çelik ve Toksöz’ün (1999), Dicle Üniversitesinde yaptıkları bir araştırmada benzer şekilde gençlerin %53.3 günde 3-4 öğün, %43.3’ ünün iki öğün yemek yedikleri belirtilmiştir.

Durmaz ve diğerleri (2002), üniversite öğrencilerinin %34.71’inin yurтта, %18.46’ sının öğrenci evinde kaldığı, Filiz ve Demir (2004), üniversite okuyan kız

öğrencilerin %53,7'sinin evde, %21.5' inin ailesi ile birlikte evde, %18.2' sinin yurttta kaldığını tespit etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin büyük bölümünün (%82,4) yüksek öğrenim için kent merkezinden geldiği, kız öğrencilerin %40.8' inin yurttta kaldığı, %28.5' inin ailesi ile birlikte yaşadığı ve %62.8' inin sigara içmediği bildirilmiştir (Erten, 2006).

Heşemina ve diğerleri (2002), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %36.4' ünün yurt yemekhanesinde, %23.9' unun odalarında kendileri hazırladıkları, % 23.7' sinin dışarıda, lokantada, %15.8' inin diğer yerlerde yemek yediklerini belirlemişlerdir. Filiz ve Demir (2004), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin günde en çok öğün olarak erkek ve bayanlarda akşam yendiği, ikinci sırada sabah kahvaltısı olduğunu ve öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğle yemeği için üniversite yemekhanesini tercih ettiğini göstermişlerdir. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin yemek tercihleri %8.2' sinin üniversite yemekhanesi, %10.75' inin yurt-pansiyon, %52.48' inin lokanta ve % 29' unun diğer yerler şeklinde olduğu saptanmıştır (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

Mazıcıoğlu, ve Öztürk (2003), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısı ve akşam yemeği için evi, öğle yemekleri için okul yemekhanesini tercih ettiğini bildirmişlerdir. Erten (2006), çalışmasında, öğrencilerin sabah ve akşam öğünlerini en çok ev, öğle yemeklerini okul/yurt yemekhanesi, ara öğün olarak kuşluk ve ikinci öğünlerini en çok okul/yurt kantini, gece öğünlerini ise evde gerçekleştirdiklerini belirtmiştir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite 3.ve 4. Sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarını inceledikleri araştırmada; kız öğrencilerin yaş ortalaması 21.33 ± 1.48 yıl, VKİ ortalaması 20.77 ± 2.06 kg/m² ve %23.6' sının sigara içtiğini bildirmişlerdir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), çalışmalarında öğrencilerin %48,9' unun günde üç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam), %24.8' inin üç öğünden daha az yemek yediği, öğrencilerin %34.4' ünün her gün düzenli kahvaltı yaptığını %65.6' sının ise nadiren kahvaltı yaptıklarını ya da hiç kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Lise öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin %60.7' sinin düzenli, %20.2' sinin bazen, %19.1' inin hiç kahvaltı yapmadığı saptanmıştır (Önder, Kurdoğlu, Oğuz, Özben, Atilla

ve Oral, 2000). Öğrenciler ile yapılan başka çalışmalarda en çok atlanan öğünün öğlen yemeği olduğu bildirilmiştir.

Ergün (2003), sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısını saptamak amacıyla 25 yaş ve üzeri 494 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların (%63.2), erkeklere kıyasla (%46.3) sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdiği, sağlıklı beslenme isteminin diğer yaş gruplarına kıyasla 30-49 yaş grubunda ve çalışan bireylerde önem kazandığı, eğitim düzeyi yükseldikçe sağlıklı beslenmeye yönelik besin seçimlerinin daha ön planda olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %91.9' u sağlıklı beslenme deyiminden taze ve doğal besinler tüketmeyi, %82.6'sı denge ve çeşitliliği, %81.2'si sebze ve meyvenin çok tüketilmesini, %77.1'i az yağlı yemeyi, %75.5'i ise fazla su içmeyi algıladıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerin, %41.1' i sağlıklı beslenme kavramından daha fazla kepekli tahıl ürünlerini tüketmeyi algıladıklarını ifade etmişlerdir. Kurubaklagil tüketmenin sağlıklı beslenmede yeri olduğuna inanan bireylerin oranı ise %22.1' dir. Daha az şeker tüketmenin sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğuna inananların ise çalışmaya katılanların %52.4' ü olduğu belirlenmiştir.

Birsen (2004), yetişkinlerin (100 kadın, 100 erkek) beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarını araştırmıştır. Erkek ve kadınların %3.5' inin günde 5 öğün, %5.5'inin dört öğün, %9.0'unun iki öğün, %82.0'sinin üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Cinsiyet durumu dikkate alındığında; erkeklerin %80.0' inin ve kadınların da %84.0'ünün üç öğün besin tükettikleri belirlenmiştir.

Arslan ve Mendeş (2004), erkek ve kız öğrencilerin en fazla tükettikleri sıvı çeşitleri sırasıyla, su (%45.93), çay (%26.94) ve meşrubatlar (%5.47), sütün ise araştırmaya katılan erkek ve kız tüm öğrenci gruplarında değerlendirmeye giremeyecek kadar az tüketildiğini bildirmişlerdir.

Filiz ve Demir (2004); Sevindi, Yılmaz G., İbiş ve Yılmaz, B., (2007); Yılmaz ve Özkan (2007); Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalarda, en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu, en az akşam öğününün atlandığı, kahvaltı ve öğle öğününün akşam öğününe göre daha düzensiz alındığı ve akşam öğününün daha düzenli alındığı görüldü.

Tezcan, Aslan, Esin, Mutlu, Nalbantoğlu, Şenoğuz, Şentürk ve Zümrütbaş, (2006); Erten (2006), Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %81'inin öğün atladığı, en sık atlanan öğünün %45.6 ile kahvaltı olduğu, bunu %39.8 ile öğle yemeğinin izlediği belirtilmiştir. Öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında, iştahsızlık, zaman darlığı ilk iki sırada tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise yaşları 14-24 arası olan gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin %25' inin öğle yemeklerinde simit, lahmacun, döner-ekmek, pasta, gofret, çikolata, içecek olarak da ayran tükettikleri saptanmıştır (Tümerdem, Özsüt ve Emekli, 1985).

Orak ve diğerleri (2006), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısında ağırlıklı olarak çay/kahve tükettiklerini, öğlen-akşam yemeklerinde ortalama %25.42 protein ağırlıklı, %24.34 sebze-yeşillik, %22.15 oranında karbonhidratla beslendiklerini belirtmişlerdir. Ankara' da yapılan bir başka çalışmada da, üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısında en çok tercih ettikleri besinlerin peynir-zeytin (%67,4), simit (%53,7), içeceğin ise çay (85,6) olduğu bildirilmiştir (Yaman ve Yabancı, 2006). Başka bir çalışmada kahvaltıda öğrencilerin %87.95' inin çayı,% 5.21' inin sütü, %4.38' inin meyve suyunu, %1.10' unun kahveyi ve % 1.37' sinin ise diğer bitkisel çayları içtikleri saptanmıştır (Durmaz ve diğerleri, 2002). Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmada; kahvaltıda en çok; peynir, çay, zeytin ve ekme, öğle yemeğinde, pilav, et yemeği ve çorba, akşam yemeğinde, çorba, et yemeği ve pilav, ara öğünlerde ise tost, hamburger ve meyve tüketildiği ve kahvaltı hariç kolanın sıklıkla tüketilen içecek olduğu bildirilmiştir (Heşeminia ve diğerleri, 2002).

Çinpolat (2006), yaptığı çalışmada tüketicilerin yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumlarını araştırmış; katılımcıların %91.4' ünün beslenme ile ilgili haberleri takip ettiği ve haber kaynaklarının başlıcalarının televizyon (%87.6) ve gazete (%77.1) olduğu saptamıştır.

Topuzoğlu (2007), Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumlarını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada; katılımcılara gıda tüketimi konusundaki tutumları sorulmuş ve katılımcılar tarafından en çok onaylanan tutumlar; katkı maddesi kullanılmamasını önemseme (%77.2), besleyiciliği önemseme (%71.9), hormonsuz ürünlere fazla ödeme yapmaya razı olma

(%67.1) ortaya çıkmıştır. Katılımcılar tarafından yetersiz onaylanan tutumlar ise doğaya zararlı ürünleri almamaya çalışma (%56.9), markalı ürünlerin kaliteli olduğuna inanma (%55.7), besin değeri iyi olan gıdaların daha pahalı olduğuna inanma (%55.1) yönündeki tutum özellikleridir.

Türk, Taner ve Ergin (2007) ve Karasu (2006), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin %55.7'sinin öğün atlayan öğrencilerin canı istememe (%35.8), unutmama ve fırsat bulamama (%17.3) ve ekonomik nedenlerle (%1.69) öğün atladığını saptamıştır. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda da öğrencilerin sık öğün atladıkları ve öğün atlama nedenleri de benzer bulunmuştur (Orak ve diğerleri, 2006; Açıkgöz, 2006; Heşeminia ve diğerleri, 2002). Yücecan ve diğerleri, (1994), adölesanların öğün aralarında hamur işleri, kek, pasta, çikolata, yağlı tohumlar, taze meyve, patates cips, tost, çay, kola, ayran, gazoz, neskafe, meyve suyu ve süt tükettiklerini bildirmişlerdir.

Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun (2007), öğrencilerin %36'sının 2 ve daha az öğün beslendiğini, %40,5 ile en fazla kahvaltıyı, en az ise akşam öğününü atladıklarını bildirmiştir. Kumartaşlı (2006), yaptığı çalışmasında öğrencilerin %47,1'inin 2 öğün beslendiklerini, öğün atlayanların en fazla kahvaltıyı (%47,5) sonrada öğle yemeğini (%40,4) atladıkları bildirilmiştir.

Sevindi ve diğerleri (2007), öğrencilerin beslenme konusunda gönüllü olarak katıldıkları konferans ya da eğitim faaliyetlerinin, kahvaltı yapma oranlarını yükselttiğini belirtmişlerdir. Öte yandan evde kalan öğrencilerin genelde beslenme sorunlarının olmadığı, evde kalanların yurttaki kalanlara göre daha düzenli kahvaltı yaptıkları yurttaki kalan öğrencilerin beslenmelerinin evde kalanlara göre daha düzensiz olduğu yapılan çeşitli çalışmalardan görülmektedir (Sevindi ve diğerleri, 2007; Mazıcioglu, 2003 ve Kızıltan, 2000).

Vançelik ve diğerleri (2007), öğrencilerin %36,7'sinin sigara içtiklerini, %11,9'unda düzenli alkol kullandıklarını belirtmişlerdir. Yılmaz ve Özkan (2007), yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %12,6'sının sigara içtiklerini belirtmişlerdir. (Çalışma grubunun hemşirelik bölümü ve kız öğrencilerin tamamı). Kumartaşlı (2006), %35,3'ünün sigara kullandıklarını ve %17,1'inde alkol kullandıklarını belirtilmiştir. Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sigara ve alkol kullanım durumu

kızlarda %39,0 ve %36,6 olarak saptanırken (Yağmur, 1995), Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da, öğrencilerin %27,9' unun günde 17-20 adet sigara içtikleri ve %11,6' sının alkol kullandığı bildirilmiştir (Sağlam, 1996).

Yılmaz ve Özkan (2007), öğrencilerin %21,1'nin; Erten (2006), %22,8'inin, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), öğrencilerin %35,9'unun dengeli ve düzenli beslendiklerine inandıklarını belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada Kumartaşlı (2006), öğrencilerin %20,9'unun dengeli beslenme alışkanlıklarının olduğunu, %50' sinin ise, kısmen dengeli beslendiklerini ifade ettiklerini bildirmişlerdir. Tüm bu çalışmalar üniversite öğrencilerinin dengeli ve düzenli beslenmediklerini göstermektedir.

Bu konu ile ilgili olarak yapılan literatür taramasında çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilerin sağlıklı beslenme ile ilgili kapsam bakımından, yanlış beslenme alışkanlıkları, beslenmeyi etkileyen faktörler için bazı yetersizlikler gözlenmektedir. Görüldüğü gibi bu konu araştırılması gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

BÖLÜM IV

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLAR: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

4.1. Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi

Genel Anket Bilgileri

Tablo 2'de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin sadece 11 tanesi 27 yaşından büyüktür.

Tablo 2

Öğrencilerin Yaş Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
18-20 yaş arası	91	26,0
21-22 yaş arası	138	39,4
23-24 yaş arası	87	24,9
25-26 yaş arası	23	6,6
27- ve yukarısı	11	3,1
Toplam	350	100,0

Diğerlerinin yaş aralığı ise %26 ile 18-20 yaş, %39.4 ile 21-22 yaş, %24.9 ile 23-24 yaş, %6.6 ile 25-26 yaş ve son olarak %3.1 ile 27 ve üstü yaş aralığında seyretmektedir. Genel olarak baktığımızda ankete katılanların büyük çoğunluğu 21-22 yaşındadır.

Tablo 3

Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kız	181	51,7
Erkek	169	48,3
Toplam	350	100,0

Tablo 3'de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %51.7'si kız, %48.3'ü erkek olup kız öğrenciler daha fazladır.

Tablo 4

Boy Uzunluğu Dağılımı

Boy	Frekans	Yüzde
1.50-1.60 cm arası	48	13,7
1.61-1.70 cm arası	123	35,1
1.71-1.80 cm arası	123	35,1
1.81-1.90 cm arası	52	14,9
1.91 cm ve yukarısı	4	1,1
Toplam	350	100,0

Anketa katılan öğrencilerin boy uzunluğu dağılımı Tablo 4'de verilmektedir. Buna göre anket uygulanan 350 öğrencinin %13.7'si 1.50 ile 1.60 cm arasında, %35,1'i 1.61 ile 1.70 cm arasında, %35,1'i 1.71 ile 1.80 cm arasında, %14.9'u 1.81 ile 1.90 cm arasında, %1.1'i de 1.91 cm ve yukarısında boy uzunluğuna sahiptir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu %35.1'i 1.61-1.70 cm ile 1.71-1.80 cm aralığındadır. En az rastlanan boy uzunluğu ise %1.1'i 1.91 cm ve yukarısında yer almaktadır.

Tablo 5

Kilo Dağılımı

Kilo	Frekans	Yüzde
45-55 kg arasında	96	27,4
56-65 kg arasında	105	30,0
66-75 kg arasında	68	19,4
76-85 kg arasında	49	14,0
86-95 kg arasında	24	6,9
96 kg ve yukarısı	8	2,3
Toplam	350	100,0

Tablo 5'de ankete katılan öğrencilerin kilo dağılımı özetlenmektedir. Buna göre öğrencilerin %27.4'ü 45 ile 55 kilo arasında, %30'u 56 ile 65 kilo arasında, %19.4'ü 66 ile 75 kilo arasında %14'ü 76 ile 85 kilo arasında, %6.9'u 86 ile 95 kilo arasında, %2.3'ü ise 96 ve yukarısında kiloya sahiptir. En yüksek yüzdeye sahip grup %30 ile 55-65 kg arasındadır. En düşük yüzde ise %2.3 ile 96 kg ve üzerindedir.

Tablo 6

Ç.Ü Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteler

Fakülteler	Frekans	Geçerli Yüzde
Ziraat Fak.	95	27,3
Mimar-Müh.Fak.	73	21,0
Fen Edebiyat Fak.	53	15,2
İ.i.i.b.Fak.	25	7,2
Tıp Fak.	4	1,1
Eğitim Fak.	56	16,1
Hukuk Fak.	4	1,1
Diş Hekimliği Fak.	4	1,1
Güzel Sanatlar Fak.	4	1,1
Adana Meslek Yüksek Okulu	2	0,6
Turizm ve Otelcilik	1	0,3
Beden Eğitimi	1	0,3
Konservatuvar	5	1,4
Sağlık Meslek Yüksek Okulu	9	2,6
Su Ürünleri Fak.	12	3,4
Toplam	348	100,0
Kayıp Değer	2	
Toplam	350	

Tablo 6'da görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin sadece %27.3'ü Ziraat Fakültesinde, %21'i Mühendislik Mimarlık Fakültesinde, %15.2'si Fen Edebiyat Fakültesinde, %7.2'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, % 1.1'i Tıp Fakültesinde, %16.1'i Eğitim Fakültesinde, %1.1'i Hukuk Fakültesinde, %1.1'i Diş Hekimliği Fakültesinde, %1.1'i Güzel Sanatlar Fakültesinde, %0.6'sı Adana Meslek Yüksek Okulunda, %0.3'ü Turizm ve Otelcilikte, %0.3'ü Beden Eğitimi, %1.4'ü Konservatuarda, %2.6'sı Sağlık Meslek Yüksek Okulunda, %3.4'ü Su Ürünleri Fakültesinde öğrenim görmektedir. En fazla %27.3 ile Ziraat Fakültesinde öğrenim gören öğrenciye en az %0.3 ile Beden Eğitimi, Turizm ve Otelcilikte öğrenim gören öğrenciye anket uygulanmıştır.

Tablo 7

Ç.Ü Öğrencilerinin Okudukları Bölüm

Bölüm	Frekans	Geçerli Yüzde
Ziraat Müh.	22	6,7
Tarım Ekonomisi	4	1,2
Tarla Bitkileri	7	2,1
Zoo Tek.	4	1,2
Toprak ve Bitki Besleme	2	0,6
Su Ürünleri	13	3,9
Peyzaj Mimarlığı	3	0,9
Gıda Müh.	7	2,1
Tarım Mak. Bölümü	5	1,5
Bitki Koruma	23	7,0
Bahçe Bitkileri	13	3,9
Tarımsal Yapılar ve Sulama	7	2,1
Kimya	14	4,2
Fizik	7	2,1
Biyoloji	18	5,5
Matematik	7	2,1
Arkeoloji	1	0,3
Edebiyat	1	0,3
Türk Dili ve Edebiyatı	4	1,2
İstatistik	4	1,2
Çevre Mühendisliği	7	2,1
Makina Müh.	13	3,9
Bilgisayar Müh.	4	1,2
Maden Müh.	15	4,5
Tekstil Müh.	9	2,7
Elektrik-elektronik Müh.	7	2,1
Mimarlık	2	0,6
İnşaat	7	2,1
Jeoloji	3	0,9
İngilizce Öğretmenliği	17	5,2
Almanca Öğretmenliği	4	1,2
Psikolojik Danışmanlık ve Reh.	2	0,6
Fen Bil. Öğretmenliği	5	1,5
Okul Öncesi Öğretmenliği	5	1,5
Fen ve Teknoloji Öğretmenliği	2	0,6
Sınıf Öğretmenliği	4	1,2

(Tablo 7'nin Devamı)

Felsefe Grubu Öğretmenliği	3	0,9
Türkçe Öğretmenliği	1	0,3
Alman Dili Eğitimi Ana Bilim Dalı	1	0,3
Resim-İş Öğretmenliği	8	2,4
Ebelik	3	0,9
Hemşirelik	4	1,2
Fiziksel Rehabilitasyon	1	0,3
İşletme	14	4,2
İktisat	4	1,2
Maliye	5	1,5
Uluslararası ilişkiler	1	0,3
Opera ve Şan Bölümü	1	0,3
Tiyatro	5	1,5
Bilgisayar Programcılığı	2	0,6
İç Mimarlık	1	0,3
Seramik	1	0,3
Resim Öğretmenliği	1	0,3
Basketbol Antrenörlüğü	2	0,6
Toplam	330	100,0
Kayıp Değer	20	
Toplam	350	

Tablo 7'de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %7'si Bitki Koruma bölümünde öğrenim görmekteyken bu bölümü %6.7 ile Ziraat Mühendisliği bölümü takip etmektedir. En az öğrenci ise %0.3 ile Basketbol Antrenörlüğü, Opera ve Şan Bölümü, İç Mimarlık, Seramik, Fiziksel rehabilitasyon, Arkeoloji, Edebiyat, Uluslararası İlişkiler bölümünde okumaktadır.

Tablo 8

Ç.Ü Öğrencilerinin Okudukları Bölümün Zorluğu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Çok Stresli	128	36,7
Stresli	114	32,7
Normal	73	20,9
Rahat	22	6,3
Çok rahat	12	3,4
Toplam	349	100,0
Kayıp Değer	1	
Toplam	350	

Tablo 8’de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %36.7’si bölümünün çok stresli olduğunu, %32.7’si bölümünün stresli olduğunu, %20.9’u bölümünün normal olduğunu, %6.3’ü bölümünün rahat olduğunu, %3.4’ü bölümünün çok rahat olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 9

Ç.Ü Öğrencilerinin Kaldıkları Yer

	Frekans	Geçerli Yüzde
Evde ailesi ya da akrabasıyla	122	35,0
Evde yalnız-arkadaşlarıyla	124	35,5
Yurtta	103	29,5
Toplam	349	100,0
Kayıp Değer	1	
Toplam	350	

Tablo 9’da görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %35’i evde ailesi ya da akrabasıyla, %35.5’i evde-yalnız arkadaşlarıyla, %29.5’i yurtta kalmaktadır.

Tablo 10

Ç.Ü Öğrencilerinin Gelir Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Gelir giderden az	145	41,5
Gelir gidere eşit veya fazla	204	58,5
Toplam	349	100,0
Kayıp Değer	1	
Toplam	350	

Tablo 10'da görüldüğü gibi ankete katılan öğrencilerden %41.5'inin geliri giderinden az, %58.5'inin geliri gidere eşit veya fazladır.

Tablo 11

Harçlığın Karşılama Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Aileden	176	50,9
Burslar ve kredilerden	101	29,2
Her ikisi de	69	19,9
Toplam	346	100,0
Kayıp Değer	4	
Toplam	350	

Öğrencilerin harçlıklarını karşılama durumları Tablo 11'de özetlenmektedir. Buna göre öğrencilerin %50.9 ile büyük bir çoğunluğu harçlığını ailesinden karşılamaktadır. Bunu %29.2 oranı ile burslar ve krediler takip ederken, her ikisinden de yararlanan öğrencilerin oranı %19.9'dur.

Tablo 12

Öğrencilerin Ailelerinin Ekonomik Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
İyi	88	25,3
Kötü	35	10,1
Orta	225	64,7
Toplam	348	100,0
Kayıp Değer	2	
Toplam	350	

Tablo 12’de görüldüğü gibi anket uygulanan öğrencilerin %25.3’ünün ailesinin durumu iyi, %10.1’inin ailesinin durumu kötü, %64.7’sinin ise ailesinin durumu orta düzeydedir.

Tablo 13

Beslenme Haberlerini Takip Etme Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde	Birikimli Yüzde
Evet	179	51,1	51,1
Hayır	171	48,9	100,0
Toplam	350	100,0	

Tablo 13’de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin sadece %51.1 i beslenme ile ilgili haberleri takip ediyor, %48.9 u ise beslenme ile ilgili haberleri takip etmemektedir.

Tablo 14

Beslenme Haberlerinin Takip Edildiği Kaynak

Beslenme Haber Kaynağı	Frekans	Yüzde
TV	97	36,6%
Radyo	12	4,5%
Gazete-dergi	62	23,4%
Kitap	11	4,2%
İnternet	80	30,2%
Eş-dost, arkadaş	2	0,8%
Doktor	1	0,4%
Toplam	265	100,0%

Beslenme haberlerini takip eden öğrencilere bu haberleri hangi kaynaklardan takip ettikleri sorulmuş ve elde edilen sonuçlar Tablo 14’de özetlenmiştir. Buna göre cevap veren öğrencilerin %36.6’sı beslenme ile ilgili haberleri TV’den, %4.5’i radyodan, %23.4’ü gazete ve dergiden, %4.2’si kitaptan, %30.2’si internetten, %0.8’i eş dost akrabadan ve %0.4’ü ise doktordan takip etmektedir.

Tablo 15

Ç.Ü Öğrencilerinin Hastalık Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Evet	59	16,9
Hayır	290	83,1
Toplam	349	100,0
Kayıp Değer	1	
Toplam	350	

Tablo 15'de görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %16.9'u bir hastalığa sahip olduğunu belirtmişken % 83.1'inin herhangi bir hastalığı yoktur.

Tablo 16

Sigara Kullanma Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Sigara hiç içmeyenler	208	59,9
Sigarayı bırakanlar	21	6,1
Sigara içenler	118	34,0
Toplam	347	100,0
Kayıp Değer	3	
Toplam	350	

Tablo 16'da görüldüğü gibi anket uygulanan 350 öğrencinin %59.9'u sigara kullanmıyorken, %6.1'i sigara kullanmayı bırakmış, %34.0'ü ise sigara kullanmaktadır. Buna göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğu sigara içmemektedir.

Tablo 17

Alkol Kullanma Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Alkol kullananlar	88	25,3
Alkol kullanmayanlar	156	44,8
Bazen alkol kullananlar	104	29,9
Toplam	348	100,0
Kayıp Değer	2	
Toplam	350	

Tablo 17'de görüldüğü gibi anket uygulanan öğrencilerin % 25.3'ü alkol kullanıyorken, %44.8'i alkol kullanmıyor, %29,9'u ise bazen alkol kullanıyordur. Buna göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun alkol kullanmadığı söylenebilir.

Tablo 18

Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu

	Frekans	Geçerli Yüzde
Düzenli fiziksel aktivite yapanlar	115	33,0
Düzenli fiziksel aktivite yapmayanlar	233	67,0
Toplam	348	100,0
Kayıp Değer	2	
Toplam	350	

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 18'de özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %67'si düzenli olarak fiziksel aktivite yapmıyorken, %33'ü düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaktadır.

Tablo 19

Öğrencilerin Yaptıkları Fiziksel Aktiviteler

	Sayı	Yüzde
Yürüyüş	68	27,4%
Koşu	23	9,3%
Aletli jimnastik	8	3,2%
Yüzme	34	13,7%
Vücut geliştirme	20	8,1%
Tenis	12	4,8%
Futbol	31	12,5%
Basketbol	14	5,6%
Voleybol	4	1,6%
Dövüş sanatları	9	3,6%
Bisiklet	12	4,8%
Pilates	3	1,2%
Egzersiz	2	0,8%
Dans	3	1,2%
Hentbol	1	0,4%
Tekvando	1	0,4%
Atlı spor	1	0,4%
Tırmanış	2	0,8%
Toplam	248	100%

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilere hangi aktiviteleri yaptıkları sorulmuş ve sonuçlar Tablo 19'da özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %27.4'ü yürüyüş, %9.3'ü koşu, %3.2'si aletli jimnastik, %13.7'si yüzme, %8.1'i vücut geliştirme, %4.8'i tenis, %12.5'i futbol, %5.6'sı basketbol, %1.6'sı voleybol, %3.6'sı dövüş sanatları, % 4.8'i bisiklet, % 1.2'si dans, %0.4'ü hentbol, %0.4'ü tekvando, %0.4'ü atlı spor, %0.8'i ise tırmanış ile ilgilenmektedir. En çok tercih edilen aktivite türü yürüyüş en az tercih edilen aktivite türü ise hentbol, tekvando ve atlı spordur.

Tablo 20

Fiziksel Aktiviteye Ayrılan Zaman

	Frekans	Geçerli Yüzde
1 Saatten az	22	18,5
1-2 Saat	39	32,8
3-4 Saat	32	26,9
5-6 Saat	14	11,8
6 dan fazla	12	10,1
Toplam	119	100,0

Yine düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilere bu aktivitelere ne kadar süre ayırdıkları sorulmuştur. Bu soruya verilen cevaplar Tablo 20'de özetlenmektedir. Buna göre düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin %32.8'i ile büyük bir çoğunluğu fiziksel aktivite için 1-2 saat zaman ayırdıklarını belirtirken, bunu %26.9 oranı ile 3-4 saat fiziksel aktiviteye zaman ayıranlar takip etmektedir. En düşük oran ise %10.1 ile 6 saatten fazla fiziksel aktiviteye zaman ayıranlardır.

Tablo 21

Öğrencilerin Öğün Atlama Durumu

	Frekans	Gerçek Yüzde
Evet	288	82,3
Hayır	62	17,7
Toplam	350	100,0

Öğrencilerin öğün atlama durumu Tablo 21'de özetlenmiş olup buna göre öğrencilerin % 82.3'ü öğün atlıyorken, %17.7'si ise öğün atlamamaktadır.

Tablo 22

Öğün Atlama Nedenleri

	Sabah		Öğlen		Akşam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Zayıflamak için	13	4.4%	6	4.3%	9	20.0%
Zaman bulamadığı için	159	53.9%	63	45.0%	9	20.0%
Ekonomik sebeplerden dolayı	11	3.7%	12	8.6%	4	8.9%
İştahı olmadığı için	88	29.8%	31	22.1%	9	20.0%
Yemekleri beğenmediği için	20	6.8%	27	19.3%	12	26.7%
Sorumsuzluk	2	0.7%				
Çok uyuduğu için	1	0.3%			1	2.2%
Sabah geç uyandığı için	1	0.3%	1	0.7%	1	2.2%
Toplam	295	100.0%	140	100.0%	45	100.0%

Öğün atlayan öğrencilere hangi öğünü atladıkları ve bunun nedenleri sorulmuştur. Bu soruya verilen cevaplar Tablo 22'de özetlenmektedir. Öğrencilerin %4.4'ü zayıflamak için, % 53.9'u zaman bulamadığı için, %3.7'si ekonomik sebeplerden dolayı, %29.8'i iştahı olmadığı için, %6.8'i yemekleri beğenmediği için, %0.7'si sorumsuzluktan, % 0.3'ü çok uyuduğu için, % 0.3'ü sabah geç uyandığı için sabah öğününü atlamaktadırlar. Öğrencilerin %4.3'ü zayıflamak için, %45'i zaman bulamadığı için, %8.6'sı ekonomik nedenlerden dolayı, %22.1'i iştahı olmadığı için, %19.3'ü yemekleri beğenmediği için, %0.7'si sabah geç uyandığı için öğlen öğününü atladığını belirtmektedir. Akşam öğününü atlama nedenleri ise; %20'si zayıflamak için, %20'si zaman bulamadığı için, %8.9'u ekonomik sebeplerden dolayı, %20'si iştahı olmadığı için, % 26.7'si yemekleri beğenmediği için, %2.2'si çok uyuduğu için, %2.2'si sabah geç uyandığı için şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 23

Kahvaltıda Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi

Kahvaltı	Ev/Yurt		Kantin/okul		Lokanta/yemekhane	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Çay	204	20.7%	73	30.8%	5	45.5%
Süt	25	2.5%	8	3.4%		
Peynir	178	18.1%	12	5.1%		
Yumurta	113	11.5%	5	2.1%		
Simit-ekmek	113	11.5%	39	16.5%		
Yağ	34	3.5%	2	0.8%	1	9.1%
Zeytin	142	14.4%	9	3.8%	1	9.1%
Bal,reçel,pekmez	69	7.0%	6	2.5%		
Meyve Suyu	32	3.2%	22	9.3%	2	18.2%
Tost,sandviç	75	7.6%	61	25.7%	2	18.2%
Toplam	987	100.0%	237	100.0%	11	100.0

Tablo 23'de Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyecekler ve bu yiyecekleri tükettikleri mekanlar özetlenmektedir. Buna göre sabah kahvaltısında ev/yurtta kahvaltı yapanların %20.7'si çay, %2.5'i süt, %18.1'i peynir, %11.5'i yumurta, %11.5'i simit-ekmek, % 3.5'i yağ, % 14.4'ü zeytin, %7'si bal, reçel, pekmez %3.2'si meyve suyu, %7.6'sı ise tost sandviç tüketmektedir. Buna göre kahvaltıyı ev/yurtta yapanların en çok tükettikleri yiyecek çay ve peynir, en az tükettikleri içecek ise süttür. Kantin/okulda kahvaltı yapanların %30.8'i çay, %3.4'ü süt, %5.1'i peynir, %2.1'i yumurta, %16.5'i simit-ekmek, %0.8'i yağ, %3.8'i zeytin, %2.5'i bal, reçel, pekmez, %9.3'ü meyve suyu, %25.7'si tost, sandviç tüketmektedir. Dolayısıyla kantin/okulda kahvaltı yapanların en çok tükettikleri yiyecek çay ve sandviç iken en az tükettikleri yiyecek ise yağdır. Lokanta/yemekhanede kahvaltı yapan öğrencilerin %45.5'i çay, %9.1'i yağ, %9.1'i zeytin, %18.2'si meyve suyu, %18.2'si tost, sandviç tüketmektedir. Lokanta/yemekhanede kahvaltı etmeyi tercih eden öğrencilerin en fazla tükettikleri yiyecek çay ve sonrasında sandviç, en az tükettikleri ise yağ ve zeytindir.

Tablo 24

Öğlen Yemeğinde Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi

Öğlen	Ev/Yurt		Kantin/okul		Lokanta/yemekhane	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Etsiz sebze	41	9.7%	52	11.1%	43	12.4%
Etlı sebze	54	12.8%	63	13.4%	49	14.1%
Et	37	8.8%	55	11.7%	39	11.2%
Salata	64	15.2%	52	11.1%	42	12.1%
Ekmek	75	17.8%	75	16.0%	43	12.4%
Hamur tatlısı	11	2.6%	11	2.3%	20	5.8%
Sütlü tatlı	20	4.8%	22	4.7%	28	8.1%
Süt-yoğurt	44	10.5%	28	6.0%	34	9.8%
Meyve	38	9.0%	26	5.5%	33	9.5%
Tost,sandviç	37	8.8%	86	18.3%	16	4.6%
Toplam	421	100.0%	470	100.0%	347	100.0%

Tablo 24'de öğrencilerin öğle yemeğinde tükettikleri yiyecekler ve mekan ilişkisi verilmektedir. Buna göre öğlen yemeğini ev-yurtta yiyenlerin sadece %9.7'si etsiz sebze, %12.8'i etli sebze, %8.8'i et, %15.2'si salata, %17.8'i ekmek, %2.6'sı hamur tatlısı, %4.8'i sütlü tatlı, %10.5'i süt yoğurt, %9'u meyve, %8.8'i tost, sandviç tüketmektedir. Bu durumda ev-yurtta öğlen yemeği yiyenlerin en çok tükettikleri yiyecekler ekmek-etli sebze iken en az tükettikleri yiyecek hamur tatlısıdır. Kantin-okulda öğlen yemeğini yiyen öğrencilerin %11.1'i etsiz sebze, %13.4'ü etli sebze, %11.7'si et, %11.1'i salata, %16'sı ekmek, %2.3'ü hamur tatlısı, %4.7'si sütlü tatlı, %6'sı süt-yoğurt, %5.5'i meyve, %18.3'ü tost sandviç tüketmektedir. Dolayısıyla bu öğrencilerin en çok tost-sandviç, en az ise hamur tatlısı tükettikleri söylenebilir. Öğlen yemeğini lokanta-yemekhanede yiyen öğrencilerin ise %12.4'ü etsiz sebze, %14.1'i etli sebze, %11.2'si et, %12.1'i salata, %12.4'ü ekmek, %5.8'i hamur tatlısı, %8.1'i sütlü tatlı, %9.8'i süt yoğurt, %9.5'i meyve, %4.6'sı tost sandviç tüketmektedir. Bu durumda öğlen yemeğini lokanta-yemekhanede yiyen öğrencilerin en çok etli sebze, en az ise hamur tatlısı tükettikleri yorumu yapılabilir.

Tablo 25

Akşam Yemeğinde Tüketilen Yiyecekler ve Mekan İlişkisi

Akşam	Ev/Yurt		Kantin/okul		Lokanta/yemekhane	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Etsiz sebze	166	15.9%	11	10.0%	24	11.6%
Etlı sebze	139	13.3%	15	13.6%	25	12.1%
Et	97	9.3%	13	11.8%	31	15.0%
Salata	166	15.9%	14	12.7%	32	15.5%
Ekmek	176	16.8%	17	15.5%	32	15.5%
Hamur tatlısı	31	3.0%	3	2.7%	9	4.3%
Sütlü tatlı	48	4.6%	10	9.1%	13	6.3%
Süt-yoğurt	105	10.0%	6	5.5%	17	8.2%
Meyve	94	9.0%	8	7.3%	16	7.7%
Tost,sandviç	23	2.2%	13	11.8%	8	3.9%
Toplam	1045	100.0%	110	100.0%	207	100.0%

Öğrencilerin akşam yemeğinde tükettikleri yiyecekler ve mekan ilişkisi Tablo 25'de özetlenmektedir. Buna göre akşam yemeğini ev/yurtta yiyenlerin %15.9'u etsiz sebze, %13.3'ü etli sebze, %9.3'ü et, %15.9'u salata, %16.8'i ekmek, %3'ü hamur tatlısı, %4.6'sı sütlü tatlı, %10'u süt-yoğurt, %9'u meyve, %2.2'si tost, sandviç tüketmektedir. Bu öğrencilerin en çok tükettikleri yiyecek ekmek ve etsiz sebze iken en az tükettikleri ise meyvedir. Kantin/okulda akşam yemeğini yiyen öğrencilerin %10'u etsiz sebze, %13.6'sı etli sebze, %11.8'i et, %12.7'si salata, %15.5'i ekmek, %2.7'si hamur tatlısı, %9.1'i sütlü tatlı, %5.5'i süt yoğurt, %7.3'ü meyve, %11.8'i tost-sandviç tüketmektedir. Dolayısıyla kantin/okulda akşam yemeği yiyenlerin en fazla tükettikleri yiyecek ekmek ve etli sebze iken en az tükettikleri yiyecek ise süttür. Akşam yemeğini lokanta-yemekhanede yiyen öğrencilerin ise % 11.6'sı etsiz sebze, %12.1'i etli sebze, %15'i et, %15.5'i salata, %15.5'i ekmek, %4.3'ü hamur tatlısı, %6.3'ü sütlü tatlı, %8.2'si süt yoğurt, %7.7'si meyve, %3.9'u tost, sandviç tüketmektedir. Bu öğrencilerin en çok tükettikleri yiyeceğin ekmek ve salata, en az tükettikleri yiyeceğin ise tost-sandviç olduğu söylenebilir.

Çalışmanın bundan sonraki kısmında öğrencilerin besin grubu tüketimleri ile konaklama türlerinin bağımsız olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla her bir besin

grubunun ne sıklıkla tüketildiği ve öğrencilerin nerede konakladıkları sorulmuştur. Elde edilen çapraz tablolar kullanılarak

H_0 : Besin grubu tüketimi ile konaklama tüketimi bağımsızdır.

H_1 : Besin grubu tüketimi ile konaklama tüketimi bağımlıdır.

hipotezleri ki-kare testi ile test edilmiştir. Bu işlem tüm besin grupları için tekrarlanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 26'da verilmiştir. İlgili çapraz tablolar ise Tablo 27'de yer almaktadır.

Tablo 26

Besin Tüketim ile Konaklama Türü Arasındaki İlişki

Besin Grubu	Ki-Kare	P değeri
Et, Yumurta, Kurubaklagil		
Kırmızı et	17,810	0,058
Beyaz et	6,957	0,730
Balık	7,136	0,713
Sakatatlar	20,654	0,024*
Salam-sosis-vb.	12,216	0,271
Yumurta	19,546	0,034*
Kurubaklagil	15,958	0,101
Yağlı tohumlar	15,028	0,131
Süt ve Süt Ürünleri		
Yağlı süt	15,552	0,113
Yağsız süt	16,773	0,080*
Az yağlı süt	11,138	0,347
Yağlı yoğurt	27,308	0,002*
Yarım yağlı yoğurt	13,290	0,208
Tam yağlı beyaz peynir	11,813	0,298
Az yağlı beyaz peynir	18,505	0,047*
Kaşar	17,688	0,060
Çökelek	18,944	0,041*
Köy peyniri	28,647	0,001*
Dondurma	11,285	0,336
Ekmek ve Tahıllar		
Bulgur	18,078	0,054
Pirinç	8,070	0,622

(Tablo 26'nın Devamı)

Beyaz ekmek	8,825	0,549
Kepekli ekmek	13,164	0,215
Yufka	18,806	0,043*
Bazlama	21,926	0,015*
Makarna	32,611	0,000*
Pasta bisküvi	14,711	0,143
Taze Sebze-Meyve		
Yeşil yapraklı	15,108	0,128
Diğer Sebzeler	10,616	0,388
Patates	11,449	0,324
Turunçgiller	18,574	0,046*
Diğer meyveler	22,128	0,014*
Yağ ve Şeker		
Şeker ve yerine geçen	14,924	0,135
Hamur tatlıları	3,399	0,970
Sütlü tatlılar	14,810	0,139
Bal	12,686	0,242
Reçel	21,410	0,018*
Pekmez	15,643	0,110
Sıvı yağ	19,661	0,033*
Zeytin yağı	34,115	0,000*
Tereyağı	10,644	0,560
Sert margarin	21,859	0,016*
Yumuşak margarin	11,707	0,305
Cips	7,655	0,663
Mayonez	21,906	0,016*
Zeytin	23,293	0,010*
Diğer		
Çay	7,541	0,674
Kahve	30,576	0,001*
Kola	31,930	0,000*
Diyet kola	10,547	0,394
Gazoz	20,096	0,028*

Tablo 26 incelendiğinde et, kurubaklagil ve yumurta grubu içerisinde kırmızı et, beyaz et, balık, salam-sosis, kurubaklagil ve yağlı tohumların p değerleri 0.05'ten büyük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde bu besin gruplarının tüketim sıklığı ile konaklama

yerinin birbirinden bağımsız olduğu söylenebilir. Sakatatlar ve yumurtada ise p değeri 0.05'ten küçük olduğu için konaklama yeri ile bu besin gruplarının tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Süt ve süt ürünleri besin grubu içerisinde yağsız süt, yağlı yoğurt, az yağlı beyaz peynir, çökelek, köy peynirinin p değeri 0.05'ten küçük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde bu besin gruplarının tüketim sıklığı ile konaklama yeri arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Ekmek ve tahıllar grubu içerisinde bazlama, makarna ve yufkanın p değeri 0.05'ten küçük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde ilgili besin gruplarının tüketim sıklıkları ile konaklama yeri arasında anlamlı ilişki vardır. Taze sebze ve meyve grubu içerisinde turunçgiller ve diğer meyvelerin p değerleri 0.05'ten küçük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde bu besinlerin tüketim sıklığı ile konaklama yeri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yağ ve şeker grubu içerisinde reçel, sıvıyağ, zeytin yağı, sert margarin, mayonez ve zeytinin p değeri 0.05'ten küçük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde ilgili besinlerin tüketim sıklığı ile konaklama yeri arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Son olarak diğer grubunda yer alan içerisinde kahve, kola ve gazozun p değeri 0.05'ten küçük olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde bu besinlerin tüketim sıklığı ile konaklama yeri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 27

Konaklama Türü ile Besin Tüketim Sıklığı Arasındaki İlişkinin Çapraz Tablo ile Gösterimi

		Kırmızı Et						
		Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2	15 günde 1	Ayda 1	Tüketmiyor	Toplam
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	5	19	59	19	14	5	121
	%	4.1	15.7	48.8	15.7	11.6	4.1	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla %	10	17	42	18	23	14	124
	%	8.1	13.7	33.9	14.5	18.5	11.3	100.0
	Yurtta	12	10	46	10	13	12	103
	%	11.7	9.7	44.7	9.7	12.6	11.7	100.0
Toplam		27	46	147	47	50	31	348
		7.8	13.2	42.2	13.5	14.4	8.9	100.0
Beyaz Et								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	11	25	59	16	5	6	122
	%	9.0	20.5	48.4	13.1	4.1	4.9	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	22	24	49	18	6	5	124
	%	17.7	19.4	39.5	14.5	4.8	4.0	100.0
	Yurtta	14	17	53	12	4	3	103
	%	13.6	16.5	51.5	11.7	3.9	2.9	100.0
Toplam		47	66	161	46	15	14	349
		13.5	18.9	46.1	13.2	4.3	4.0	100.0
Balık								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	1	4	25	31	44	17	122
	%	0.8	3.3	20.5	25.4	36.1	13.9	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	2	3	26	23	47	23	124
	%	1.6	2.4	21.0	18.5	37.9	18.5	100.0
	Yurtta		2	15	21	44	21	103
	%		1.9	14.6	20.4	42.7	20.4	100.0
Toplam		3	9	66	75	135	61	349
		0.9	2.6	18.9	21.5	38.7	17.5	100.0
Sakatlar								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	8	9	9	12	28	56	122
	%	6.6	7.4	7.4	9.8	23.0	45.9	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	4	5	15	12	24	64	124
	%	3.2	4.0	12.1	9.7	19.4	51.6	100.0
	Yurtta	6	2	5	3	16	71	103
	%	5.8	1.9	4.9	2.9	15.5	68.9	100.0
Toplam		18	16	29	27	68	191	349
Salam Sosis								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	10	12	24	19	17	40	122
	%	8.2	9.8	19.7	15.6	13.9	32.8	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	12	11	37	18	15	31	124
	%	9.7	8.9	29.8	14.5	12.1	25.0	100.0
	Yurtta	4	5	24	13	15	42	103
	%	3.9	4.9	23.3	12.6	14.6	40.8	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Toplam		26	28	85	50	47	113	349
		7.4	8.0	24.4	14.3	13.5	32.4	100.0
Yumurta								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	26	32	37	13	4	10	122
	%	21.3	26.2	30.3	10.7	3.3	8.2	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	23	26	41	12	13	9	124
	%	18.5	21.0	33.1	9.7	10.5	7.3	100.0
	Yurtta	15	15	31	20	6	16	103
	%	14.6	14.6	30.1	19.4	5.8	15.5	100.0
Toplam		64	73	109	45	23	35	349
		18.3	20.9	31.2	12.9	6.6	10.0	100.0
Kurubaklagiller								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	9	14	54	21	10	14	122
	%	7.4	11.5	44.3	17.2	8.2	11.5	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	1	10	52	27	18	16	124
	%	0.8	8.1	41.9	21.8	14.5	12.9	100.0
	Yurtta	3	14	36	19	11	20	103
	%	2.9	13.6	35.0	18.4	10.7	19.4	100.0
Toplam		13	38	142	67	39	50	349
		3.7	10.9	40.7	19.2	11.2	14.3	100.0
Yağlı Tohumlar								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	4	9	25	19	20	45	122
	%	3.3	7.4	20.5	15.6	16.4	36.9	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	1	6	16	22	27	52	124
	%	0.8	4.8	12.9	17.7	21.8	41.9	100.0
	Yurtta%	3		20	12	20	48	103
Toplam		8	15	61	53	67	145	349
		2.3	4.3	17.5	15.2	19.2	41.5	100.0
Yağlı Süt								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	16	21	24	11	5	45	122
	%	13.1	17.2	19.7	9.0	4.1	36.9	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	12	13	30	15	12	42	124
	%	9.7	10.5	24.2	12.1	9.7	33.9	100.0
	Yurtta	6	9	28	6	7	47	103
	%	5.8	8.7	27.2	5.8	6.8	45.6	100.0
Toplam		34	43	82	32	24	134	349
		9.7	12.3	23.5	9.2	6.9	38.4	100.0
Yağsız Süt								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	9	7	20	13	6	67	122
	%	7.4	5.7	16.4	10.7	4.9	54.9	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	9	6	16	9	13	71	124
	%	7.3	4.8	12.9	7.3	10.5	57.3	100.0
	Yurtta	1	4	12	3	10	73	103
	%	1.0	3.9	11.7	2.9	9.7	70.9	100.0
Toplam		19	17	48	25	29	211	349
		5.4	4.9	13.8	7.2	8.3	60.5	100.0
Az Yağlı Süt								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	8	8	20	10	4	72	122
	%	6.6	6.6	16.4	8.2	3.3	59.0	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	9	9	13	12	14	67	124
	%	7.3	7.3	10.5	9.7	11.3	54.0	100.0
	Yurtta	5	6	15	4	8	65	103
	%	4.9	5.8	14.6	3.9	7.8	63.1	100.0
Toplam		22	23	48	26	26	204	349
		6.3	6.6	13.8	7.4	7.4	58.5	100.0
Yağlı Yoğurt								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	24	32	19	6	7	34	122
	%	19.7	26.2	15.6	4.9	5.7	27.9	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	10	24	38	12	5	35	124
	%	8.1	19.4	30.6	9.7	4.0	28.2	100.0
	Yurtta	8	17	26	3	9	40	103
	%	7.8	16.5	25.2	2.9	8.7	38.8	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Toplam		42	73	83	21	21	109	349
		12.0	20.9	23.8	6.0	6.0	31.2	100.0
Yarım Yağlı Yoğurt								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	19	22	21	7	6	47	122
	%	15.6	18.0	17.2	5.7	4.9	38.5	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	11	15	32	8	8	50	124
	%	8.9	12.1	25.8	6.5	6.5	40.3	100.0
	Yurtta	6	17	24	12	8	36	103
	%	5.8	16.5	23.3	11.7	7.8	35.0	100.0
Toplam		36	54	77	27	22	133	349
		10.3	15.5	22.1	7.7	6.3	38.1	100.0
Tam Yağlı Beyaz Peynir								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	36	25	21	3	7	30	122
	%	29.5	20.5	17.2	2.5	5.7	24.6	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	32	25	36	7	9	15	124
	%	25.8	20.2	29.0	5.6	7.3	12.1	100.0
	Yurtta	25	18	26	5	7	22	103
	%	24.3	17.5	25.2	4.9	6.8	21.4	100.0
Toplam		93	68	83	15	23	67	349
		26.6	19.5	23.8	4.3	6.6	19.2	100.0
Az Yağlı Beyaz Peynir								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	26	20	17	9	3	47	122
	%	21.3	16.4	13.9	7.4	2.5	38.5	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	8	18	28	10	7	53	124
	%	6.5	14.5	8.1	5.6	42.7	42.7	100.0
	Yurtta	12	14	24	5	8	40	103
	%	11.7	13.6	23.3	4.9	7.8	38.8	100.0
Toplam		46	52	69	24	18	140	349
		13.2	14.9	19.8	6.9	5.2	40.1	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Kaşar								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	30	21	37	13	3	18	122
	%	24.6	17.2	30.3	10.7	2.5	14.8	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	22	30	39	15	7	11	124
	%	17.7	24.2	31.5	12.1	5.6	8.9	100.0
	Yurtta	14	12	42	9	7	19	103
	%	13.6	11.7	40.8	8.7	6.8	18.4	100.0
Toplam		66	63	118	37	17	48	349
		18.9	18.1	33.8	10.6	4.9	13.8	100.0
Çökelek								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	13	4	19	16	21	49	122
	%	10.7	3.3	15.6	13.1	17.2	40.2	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	6	7	10	12	17	72	124
	%	4.8	5.6	8.1	9.7	13.7	58.1	100.0
	Yurtta	3	2	10	8	19	60	102
	%	2.9	2.0	9.8	7.8	18.6	58.8	100.0
Toplam		22	13	39	36	57	181	348
		6.3	3.7	11.2	10.3	16.4	52.0	100.0
Köy Peyniri								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	18	10	23	11	9	51	122
	%	14.8	8.2	18.9	9.0	7.4	41.8	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	8	8	18	8	19	63	124
	%	6.5	6.5	14.5	6.5	15.3	50.8	100.0
	Yurtta	1	4	11	7	21	59	103
	%	1.0	3.9	10.7	6.8	20.4	57.3	100.0
Toplam		27	22	52	26	49	173	349
		7.7	6.3	14.9	7.4	14.0	49.6	100.0
Dondurma								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	14	12	49	20	16	11	122
	%	11.5	9.8	40.2	16.4	13.1	9.0	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	14	11	44	13	18	24	124
	%	11.3	8.9	35.5	10.5	14.5	19.4	100.0
	Yurtta	16	11	43	14	9	10	103
	%	15.5	10.7	41.7	13.6	8.7	9.7	100.0
Toplam		44	34	136	47	43	45	349
		12.6	9.7	39.0	13.5	12.3	12.9	100.0
Bulgur								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	11	23	57	17	5	9	122
	%	9.0	18.9	46.7	13.9	4.1	7.4	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	14	13	59	19	6	13	124
	%	11.3	10.5	47.6	15.3	4.8	10.5	100.0
	Yurtta	6	8	47	13	8	21	103
	%	5.8	7.8	45.6	12.6	7.8	20.4	100.0
Toplam		31	44	163	49	19	43	349
		8.9	12.6	46.7	14.0	5.4	12.3	100.0
Pirinç								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	12	28	58	17	3	4	122
	%	9.8	23.0	47.5	13.9	2.5	3.3	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	14	23	57	19	5	6	124
	%	11.3	18.5	46.0	15.3	4.0	4.8	100.0
	Yurtta	20	16	42	16	5	4	103
	%	19.4	15.5	40.8	15.5	4.9	3.9	100.0
Toplam		46	67	157	52	13	14	349
		13.2	19.2	45.0	14.9	3.7	4.0	100.0
Beyaz Ekmek								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	74	18	13	5	3	9	122
	%	60.7	14.8	10.7	4.1	2.5	7.4	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	81	18	11	5	1	8	124
	%	65.3	14.5	8.9	4.0	0.8	6.5	100.0
	Yurtta	60	11	9	4	3	16	103
	%	58.3	10.7	8.7	3.9	2.9	15.5	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Toplam		215	47	33	14	7	33	349
		61.6	13.5	9.5	4.0	2.0	9.5	100.0
Kepekli Ekmek								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	20	9	24	12	12	45	122
	%	16.4	7.4	19.7	9.8	9.8	36.9	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	13	10	12	9	12	68	124
	%	10.5	8.1	9.7	7.3	9.7	54.8	100.0
	Yurtta	16	7	16	4	10	50	103
	%	15.5	6.8	15.5	3.9	9.7	48.5	100.0
Toplam		49	26	52	25	34	163	349
		14.0	7.4	14.9	7.2	9.7	46.7	100.0
Yufka								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	5	6	27	20	26	38	122
	%	4.1	4.9	22.1	16.4	21.3	31.1	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	5	2	13	20	27	57	124
	%	4.0	1.6	10.5	16.1	21.8	46.0	100.0
	Yurtta	1	1	16	10	26	49	103
	%	1.0	1.0	15.5	9.7	25.2	47.6	100.0
Toplam		11	9	56	50	79	144	349
		3.2	2.6	16.0	14.3	22.6	41.3	100.0
Bazlama								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	3	7	22	23	27	40	122
	%	2.5	5.7	18.0	18.9	22.1	32.8	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	7	2	17	10	27	61	124
	%	5.6	1.6	13.7	8.1	21.8	49.2	100.0
	Yurtta		2	13	15	22	51	103
	%		1.9	12.6	14.6	21.4	49.5	100.0
Toplam		10	11	52	48	76	152	349
		2.9	3.2	14.9	13.8	21.8	43.6	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Makarna								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	13	25	53	17	6	8	122
	%	10.7	20.5	43.4	13.9	4.9	6.6	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	34	24	38	18	2	8	124
	%	27.4	19.4	30.6	14.5	1.6	6.5	100.0
	Yurtta	6	14	51	19	8	5	103
	%	5.8	13.6	49.5	18.4	7.8	4.9	100.0
Toplam		53	63	142	54	16	21	349
		15.2	18.1	40.7	15.5	4.6	6.0	100.0
Pasta-bisküvi								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	19	22	47	17	6	11	122
	%	15.6	18.0	38.5	13.9	4.9	9.0	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	22	27	35	20	5	15	124
	%	17.7	21.8	28.2	16.1	4.0	12.1	100.0
	Yurtta	29	16	33	10	9	6	103
	%	28.2	15.5	32.0	9.7	8.7	5.8	100.0
Toplam		70	65	115	47	20	32	349
		20.1	18.6	33.0	13.5	5.7	9.2	100.0
Yeşil Yapraklı								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	36	27	31	12	3	13	122
	%	29.5	22.1	25.4	9.8	2.5	10.7	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	27	22	49	7	8	11	124
	%	21.8	17.7	39.5	5.6	6.5	8.9	100.0
	Yurtta	19	19	31	10	7	17	103
	%	18.4	18.4	30.1	9.7	6.8	16.5	100.0
Toplam		82	68	111	29	18	41	349
		23.5	19.5	31.8	8.3	5.2	11.7	100.0
Diğer Sebzeler								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	25	27	45	9	6	10	122
	%	20.5	22.1	36.9	7.4	4.9	8.2	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	18	21	55	15	6	9	124
	%	14.5	16.9	44.4	12.1	4.8	7.3	100.0
	Yurtta	11	20	38	13	7	14	103
	%	10.7	19.4	36.9	12.6	6.8	13.6	100.0
Toplam		54	68	138	37	19	33	349
		15.5	19.5	39.5	10.6	5.4	9.5	100.0
Patates								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	11	24	58	24	3	2	122
	%	9.0	19.7	47.5	19.7	2.5	1.6	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	16	26	55	16	4	7	124
	%	12.9	21.0	44.4	12.9	3.2	5.6	100.0
	Yurtta	11	18	45	15	3	11	103
	%	10.7	17.5	43.7	14.6	2.9	10.7	100.0
Toplam		38	68	158	55	10	20	349
		10.9	19.5	45.3	15.8	2.9	5.7	100.0
Turunçgiller								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	18	22	48	23	4	7	122
	%	14.8	18.0	39.3	18.9	3.3	5.7	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	10	14	42	28	17	13	124
	%	8.1	11.3	33.9	22.6	13.7	10.5	100.0
	Yurtta	8	11	37	21	15	11	103
	%	7.8	10.7	35.9	20.4	14.6	10.7	100.0
Toplam		36	47	127	72	36	31	349
		10.3	13.5	36.4	20.6	10.3	8.9	100.0
Diğer meyveler								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	29	29	31	21	7	5	122
	%	23.8	23.8	25.4	17.2	5.7	4.1	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	11	23	41	21	14	14	124
	%	8.9	18.5	33.1	16.9	11.3	11.3	100.0
	Yurtta	14	13	37	18	9	12	103
	%	13.6	12.6	35.9	17.5	8.7	11.7	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Toplam		54	65	109	60	30	31	349
		15.5	18.6	31.2	17.2	8.6	8.9	100.0
Şeker ve şeker yerine geçen								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	50	28	20	4		20	122
	%	41.0	23.0	16.4	3.3		16.4	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	61	22	16	3	1	21	124
	%	49.2	17.7	12.9	2.4	0.8	16.9	100.0
	Yurtta	46	12	16	1	4	24	103
	%	44.7	11.7	12.9	1.0	3.9	23.3	100.0
Toplam		157	62	52	8	5	65	349
		45.0	17.8	14.9	2.3	1.4	18.6	100.0
Hamur Tatlıları								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	6	10	49	21	19	17	122
	%	4.9	8.2	40.2	17.2	15.6	13.9	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	7	17	49	18	15	18	124
	%	5.6	13.7	39.5	14.5	12.1	14.5	100.0
	Yurtta	5	9	39	18	16	15	102
	%	4.9	8.8	38.2	17.6	15.7	14.7	100.0
Toplam		18	36	137	57	50	50	348
		5.2	10.3	39.4	16.4	14.4	14.4	100.0
Sütlü Tatlılar								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	2	12	43	41	19	5	122
	%	1.6	9.8	35.2	33.6	15.6	4.1	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	9	9	48	28	16	14	124
	%	7.3	7.3	38.7	22.6	12.9	11.3	100.0
	Yurtta	3	13	40	25	14	8	103
	%	2.9	12.6	38.8	24.3	13.6	7.8	100.0
Toplam		14	34	131	94	49	27	349
		4.0	9.7	37.5	26.9	14.0	7.7	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Bal								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	18	18	31	16	14	25	122
	%	14.8	14.8	25.4	13.1	11.5	20.5	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	12	11	30	24	19	28	124
	%	9.7	8.9	24.2	19.4	15.3	22.6	100.0
	Yurtta	6	12	34	20	16	15	103
	%	5.8	11.7	33.0	19.4	13.1	20.5	100.0
Toplam		36	41	95	60	49	68	349
		10.3	11.7	27.2	17.2	14.0	19.5	100.0
Reçel								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	21	22	22	21	11	25	122
	%	17.2	18.0	18.0	17.2	9.0	20.5	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	14	10	28	23	21	28	124
	%	11.3	8.1	22.6	18.5	16.9	22.6	100.0
	Yurtta	5	9	31	16	15	27	103
	%	4.9	8.7	30.1	15.5	14.6	26.2	100.0
Toplam		40	41	81	60	47	80	349
		11.5	11.7	23.2	17.2	13.5	22.9	100.0
Pekmez								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	12	8	19	18	19	46	122
	%	9.8	6.6	15.6	14.8	15.6	37.7	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	15	8	23	9	18	51	124
	%	12.1	6.5	18.5	7.3	14.5	41.1	100.0
	Yurtta	3	2	18	13	13	54	103
	%	2.9	1.9	17.5	12.6	12.6	52.4	100.0
Toplam		30	18	60	40	50	151	349
		8.6	5.2	17.2	11.5	14.3	43.3	100.0
Sıvı Yağ								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	65	21	14	5	3	14	122
	%	53.3	17.2	11.5	4.1	2.5	11.5	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	55	27	19	4	5	14	124
	%	44.4	21.8	15.3	3.2	4.0	11.3	100.0
	Yurtta	36	16	13	5	4	29	103
	%	35.0	15.5	12.6	4.9	3.9	28.2	100.0
Toplam		156	64	46	14	12	57	349
		44.7	18.3	13.2	4.0	3.4	16.3	100.0
Zeytin Yağı								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	46	28	22	13	1	12	122
	%	37.7	23.0	18.0	10.7	0.8	9.8	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	30	23	36	12	6	17	124
	%	24.2	18.5	29.0	9.7	4.8	13.7	100.0
	Yurtta	15	13	29	12	8	26	103
	%	14.6	12.6	28.2	11.7	7.8	25.2	100.0
Toplam		91	64	87	37	15	55	349
		26.1	18.3	24.9	10.6	4.3	15.8	100.0
Tere Yağı								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	11	15	30	19	11	36	122
	%	9.0	12.3	24.6	15.6	9.0	29.5	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	13	8	38	16	13	35	124
	%	10.5	6.5	30.6	12.9	10.5	28.2	100.0
	Yurtta	7	7	22	17	10	40	103
	%	6.8	6.8	21.4	16.5	9.7	38.8	100.0
Toplam		31	30	90	52	34	111	349
		8.9	8.6	25.8	14.9	9.7	31.8	100.0
Sert Margarin								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	5	8	26	10	10	63	122
	%	4.1	6.6	21.3	8.2	8.2	51.6	100.0
	Evde yalnız- arkadaşlarıyla	12	15	20	13	9	55	124
	%	9.7	12.1	16.1	10.5	7.3	44.4	100.0
	Yurtta	5	1	13	15	6	63	103
	%	4.9	1.0	12.6	14.6	5.8	61.2	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Toplam		22 6.3	24 6.9	59 16.9	38 10.9	25 7.2	181 51.9	349 100.0
Yumuşak Margarin								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	4 3.3	10 8.2	17 13.9	15 12.3	10 8.2	66 54.1	122 100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	9 7.3	12 9.7	20 16.1	17 13.7	6 4.8	60 48.4	124 100.0
	Yurtta	2 1.9	5 4.9	15 14.6	10 9.7	13 12.6	58 56.3	103 100.0
Toplam		15 4.3	27 7.7	52 14.9	42 12.0	29 8.3	184 52.7	349 100.0
Cips								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	12 9.8	15 12.3	38 31.1	25 20.5	15 12.3	17 13.9	122 100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	19 15.3	19 15.3	41 33.1	13 10.5	11 8.9	21 16.9	124 100.0
	Yurtta	14 13.6	14 13.6	30 29.1	16 15.5	10 9.7	19 18.4	103 100.0
Toplam		45 12.9	48 13.8	109 31.2	54 15.5	36 10.3	57 16.3	349 100.0
Mayonez								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	15 12.3	16 13.1	30 24.6	24 19.7	13 10.7	24 19.7	122 100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	25 20.2	21 16.9	36 29.0	11 8.9	8 6.5	23 18.5	124 100.0
	Yurtta	13 12.6	8 7.8	35 34.0	14 13.6	3 2.9	30 29.1	103 100.0
Toplam		53 15.2	45 12.9	101 28.9	49 14.0	24 6.9	77 22.1	349 100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Zeytin								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	64	23	20	6	1	8	122
	%	52.5	18.9	16.4	4.9	0.8	6.6	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	43	26	37	4	5	9	124
	%	34.7	21.0	29.8	3.2	4.0	7.3	100.0
	Yurtta	44	18	15	12	4	10	103
	%	42.7	17.5	14.6	11.7	3.9	9.7	100.0
Toplam		151	67	72	22	10	27	349
		43.3	19.2	20.6	6.3	2.9	7.7	100.0
Çay								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	104	7	3	1	2	5	122
	%	85.2	5.7	2.5	0.8	1.6	4.1	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	99	12	8	1		4	124
	%	79.8	9.7	6.5	0.8		3.2	100.0
	Yurtta	85	9	3		1	5	103
	%	82.5	8.7	2.9		1.0	4.9	100.0
Toplam		288	28	14	2	3	14	349
		82.5	8.0	4.0	0.6	0.9	4.0	100.0
Kahve								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	68	18	19	3	1	13	122
	%	55.7	14.8	15.6	2.5	0.8	10.7	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	82	22	10	5		5	124
	%	66.1	17.7	8.1	4.0		4.0	100.0
	Yurtta	40	23	21	7	5	7	103
	%	38.8	22.3	20.4	6.8	4.9	6.8	100.0
Toplam		190	63	50	15	6	25	349
		54.4	18.1	14.3	4.3	1.7	7.2	100.0

(Tablo 27' nin Devamı)

Kola								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	35	21	36	3	4	23	122
	%	28.7	17.2	29.5	2.5	3.3	18.9	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	56	17	22	9	4	16	124
	%	45.2	13.7	17.7	7.3	3.2	12.9	100.0
	Yurtta	20	11	30	15	4	23	103
	%	19.4	10.7	29.1	14.6	3.9	22.3	100.0
Toplam		111	49	88	27	12	62	349
		31.8	14.0	25.2	7.7	3.4	17.8	100.0
Diyet Kola								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	8	6	14	3	9	82	122
	%	6.6	4.9	11.5	2.5	7.4	67.2	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	9	5	9	9	4	88	124
	%	7.3	4.0	7.3	7.3	3.2	71.0	100.0
	Yurtta	3	2	9	8	7	74	103
	%	2.9	1.9	8.7	7.8	6.8	71.8	100.0
Toplam		20	13	32	20	20	244	349
		5.7	3.7	9.2	5.7	5.7	69.9	100.0
Gazoz								
Konaklama Türü	Evde ailesi ya da akrabasıyla	16	12	28	14	10	42	122
	%	13.1	9.8	23.0	11.5	8.2	34.4	100.0
	Evde yalnız-arkadaşlarıyla	21	17	24	18	7	37	124
	%	16.9	13.7	19.4	14.5	5.6	29.8	100.0
	Yurtta	7	7	28	10	19	32	103
	%	6.8	6.8	27.2	9.7	18.4	31.1	100.0
Toplam		44	36	80	42	36	111	349
		12.6	10.3	22.9	12.0	10.3	31.8	100.0

Tablo 27'de verilen öğrencilerin besin tüketim sıklığı ile konaklama durumu arasındaki ilişki incelendiğinde kırmızı et, beyaz et, kurubaklagil, yağlı tohum, bulgur, pirinç, kepekli ekmek, patates, turunçgiller, zeytinyağı ve zeytini en çok evde ailesi ya

da akrabasıyla kalanların tükettikleri görülmektedir. Yumurta, beyaz ekmek, yeşil yapraklılar, diğer sebzeler, pekmez, tereyağı, cips, kahve ve kolayı en çok evde yalnız arkadaşlarıyla kalanların tükettiği söylenebilir. Balık, sakata, sosis, kaşar, makarna, pasta-bisküvi, diğer meyveler, sütlü tatlılar, reçel, mayonez, çay ve gazozu ise en çok yurttan kalanların tükettiği yorumu yapılabilir.

Tablo 28

Öğrencilerin Ara Öğün Tüketme Durumu

	Frekans	Yüzde
Hayır	51	14,6
Evet	133	38,0
Bazen	166	47,4
Toplam	350	100,0

Tablo 28’de incelendiğinde öğrencilerin %14.6’sının ara öğün tüketmediği, %38’inin ara öğün tükettiği, %47,4’ününse bazen ara öğün tükettiği söylenebilir.

Ara öğün tüketen öğrencilere ara öğünde hangi besinleri tükettikleri sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtlar Tablo 28’de özetlenmiştir. Buna göre ara öğünde tüketilen besinlerin %16.2’si çay, %10’u kahve, %10’u nescafe, %10’u meyve-sebze, %15.9’u kek-bisküvi vb., %3.3’ü süt, %12.2’si çikolata, %5.2’si yoğurt-ayran, %7.8’i meyve suyu, %8.6’sı kolalı içecekler, %0.3’ü salata, %0.1’i kuru kayısı, %0.1’i yemek, %0.1’i tost, %0.1’i bira, %0.1’i cips, %0.1’i tatlı şeklindedir. Dolayısıyla ara öğünde en çok çay, kek bisküvi, en az bira, cips ve tost tüketildiği söylenebilir.

Tablo 29

Öğrencilerin Ara Öğünde Tükettikleri Besinler

	Sayı	Yüzde
Çay	175	16,2%
Kahve	108	10,0%
Nescafe	108	10,0%
Meyve-Sebze	108	10,0%
Kek-bisküvi vb.	172	15,9%
Süt	36	3,3%
Çikolata vb.	132	12,2%
Yoğurt-Ayran	56	5,2%
Meyve suyu	84	7,8%
Kolalı içecekler	93	8,6%
Salata	3	0,3%
Kuru kayısı	1	0,1%
Yemek	1	0,1%
Tost	1	0,1%
Bira	1	0,1%
Cips	1	0,1%
Tatlı	1	0,1%
Toplam	1081	100,0%

Öğrencilere sağlıklı beslenmeyi önemli görüp görmedikleri sorulmuş ve cevaplar Tablo 29'da özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin %79.7'si sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu düşünürken, %20.3'ü ise sağlıklı beslenmenin önemli olmadığını düşünmektedir.

Tablo 30

Öğrenciler için Sağlıklı Beslenmek Önemli midir?

	Frekans	Gerçek Yüzde
Evet	279	79,7
Hayır	71	20,3
Toplam	350	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilere sağlıklı beslenme kavramından ne anladıkları sorulmuştur. Bu soruda öğrencilerin ilk tercihleri Tablo 31'da, ikinci tercihleri Tablo 32'de, üçüncü tercihleri ise Tablo 33'de özetlendiği gibidir. Tablo 31'e göre öğrencilerin

sağlıklı beslenme denildiğinde akıllarına ilk gelen şey %26.4 ile daha fazla sebze ve meyve tüketmektir.

Tablo 31

Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (İlk Tercih)

	Frekans	Geçerli Yüzde
Daha fazla sebze ve meyve	92	26,4
Taze ve doğal besinler	91	26,1
Denge ve çeşitlilik	59	17,0
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	13	3,7
Daha az kırmızı et ve ürünleri	6	1,7
Daha az şeker	4	1,1
Daha az tuz	5	1,4
Daha fazla kurubaklagil	1	0,3
Daha fazla kepekli tahıl ürünleri	13	3,7
Daha fazla su	12	3,4
Daha fazla ev yapımı ürünler	4	1,1
Daha fazla buharda, fırında ve ızgarada pişirilen yiyecekler	4	1,1
Daha fazla balık	3	0,9
Daha az katkı maddesi içeren besinler	1	0,3
Daha az sakatat	2	0,6
Daha az unlu mamüller	11	3,2
Daha az fastfood	3	0,9
Daha az asitli içecekler	17	4,9
Daha az kafein, çay	1	0,3
Besinleri mevsiminde tüketmek	1	0,3
Daha az dondurulmuş ürün	3	0,9
Margarin ya da tereyağı yerine sıvıyağ ya da zeytinyağı tüketmek	1	0,3
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	1	0,3
Toplam	348	100,0
Kayıp Değer	2	
Toplam	350	

Öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramından anladıkları ikinci tercihleri Tablo 32'de özetlenmektedir. Buna göre öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramından anladıkları ikinci faktör taze ve doğal besinler tüketmektir.

Tablo 32

Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (İkinci Tercih)

	Frekans	Geçerli Yüzde
Daha fazla sebze meyve	43	12,4
Taze ve doğal besinler	56	16,1
Denge ve çeşitlilik	45	13,0
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	20	5,8
Daha az kırmızı et ve ürünleri	10	2,9
Daha az şeker	12	3,5
Daha az tuz	8	2,3
Daha fazla kepekli tahıl ürünleri	2	0,6
Daha fazla su	28	8,1
Daha fazla ev yapımı ürünler	21	6,1
Daha fazla buharda, fırında ve ızgarada pişirilen yiyecekler	8	2,3
Daha fazla balık	10	2,9
Daha az katkı maddesi içeren besinler	18	5,2
Daha az sakatat	2	0,6
Daha az unlu mamüller	5	1,4
Daha az fast food	19	5,5
Daha az asitli içecekler	5	1,4
Daha az kafein, çay	2	0,6
Besinleri mevsiminde tüketmek	18	5,2
Daha az dondurulmuş ürün	2	0,6
Margarin ya da tereyağı yerine sıvıyağ ya da zeytinyağı tüketmek	5	1,4
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	8	2,3
Toplam	347	100,0
Kayıp Değer	3	
Toplam	350	

Öğrencilerin sağlıklı beslenme kavramından anladıkları üçüncü tercihleri Tablo 33'de verilmektedir. Bu tablo incelendiğinde öğrencilerin sağlıklı beslenme

kavramından anladıkları üçüncü faktörün dengeli ve çeşitli tüketmek olduğu söylenebilir.

Tablo 33

Sağlıklı Beslenme Kavramından Ne Anlıyorsunuz? (Üçüncü Tercih)

	Frekans	Geçerli Yüzde
Daha fazla sebze ve meyve	38	10,9
Taze ve doğal besinler	32	9,2
Denge ve çeşitlilik	40	11,5
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	28	8,0
Daha az kırmızı et ve ürünleri	8	2,3
Daha az şeker	4	1,1
Daha az tuz	11	3,2
Daha fazla kurubaklagil	1	0,3
Daha fazla kepekli tahıl ürünleri	5	1,4
Daha fazla su	23	6,6
Daha fazla ev yapımı ürünler	21	6,0
Daha fazla buharda, fırında ızgarada pişirilen yiyecekler	9	2,6
Daha fazla balık	14	4,0
Daha az katkı maddesi içeren besinler	15	4,3
Daha az sakatat	6	1,7
Daha az unlu mamüller	5	1,4
Daha az fast food	17	4,9
Daha az asitli içecekler	7	2,0
Daha az kafein, çay	4	1,1
Besinleri mevsiminde tüketmek	29	8,3
Daha az dondurulmuş ürün	3	0,9
Margarin ya da tereyağı yerine sıvıyağ ya da zeytinyağı tüketmek	11	3,2
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	16	4,6
Diğer	1	0,3
Total	348	100,0

Tablo 34

Öğrencilerin Türkiye'deki Sağlıklı Beslenme Önerileri Hakkındaki Görüşleri

Türkiye'de Sağlıklı Beslenme Önerilerinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?	Frekans	Yüzde
Evet	34	9,7
Hayır	246	70,3
Fikrim Yok	70	20,0
Toplam	350	100,0

Tablo 34'de görüldüğü gibi öğrencilerin %9.7'si Türkiye'de sağlıklı beslenme önerilerinin yeterli olduğunu düşünürken, %70.3'ü yeterli olmadığını düşünmektedir. Fikri olmayanların oranı ise %20'dir.

Tablo 35

Sağlıklı Beslenme Önerilerinin Geliştirilmesi için Öğrencilerin Sundukları Alternatifler

	Frekans	Yüzde
Medyada sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirici programlar hazırlanabilir.	162	20,0%
Hükümet bu konuyla ilgili bir organizasyon kurabilir.	106	13,1%
Eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulabilir.	151	18,7%
Video-VCD paket eğitim programlar şeklinde eğitmenlere ulaşılabilir.	38	4,7%
Sağlık ve beslenme hakkında broşürler hazırlanarak ücretsiz dağıtılabilir.	104	12,9%
Beslenme ve sağlık uzmanları tarafından konferans ve kısa süreli kurslar şeklinde eğitim programları verilebilir.	129	16,0%
Eğitim programları yapılabilir.	112	13,9%
Devlet politikası olmalı	1	0,1%
Hükümet organik ürünleri kontrol altına almalı	1	0,1%
Ekonomik yardım paketi oluşturulmalı	1	0,1%
Maddiyat olduktan sonra sağlıklı beslenilebilir.	1	0,1%
Halkın refah düzeyinin artırılması.	2	0,2%
Toplam	808	100,0%

Öğrencilere sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için ne gibi çalışmaların yapılmasının uygun olduğu sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar Tablo 35'de verilmektedir. Buna göre öğrencilerin %20'si medyada sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirici programlar hazırlanmasını, %13.1'i hükümetin bu konuyla ilgili organizasyon kurmasını, % 18.7'si eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulmasını, %4.7'si video-vcd paket programlar şeklinde eğitmenlere ulaşılmasını, %12.9'u sağlık ve beslenme hakkında broşürler hazırlanarak ücretsiz dağıtılmasını, %16'sı beslenme ve sağlık uzmanları tarafından konferans ve kısa süreli kurslar şeklinde eğitim programları verilmesini, %13.9'u eğitim programları yapılmasını %0.1'i devlet politikası olmasını, %0.1'i hükümetin organik ürünleri kontrol altına almasını, %0.1'i ekonomik yardım paketi oluşturulmasını, %0.1'i maddiyat olduktan sonra sağlıklı beslenilebileceğini, %0.2 si ise halkın refah düzeyinin artırılmasını önermektedirler.

Çalışmanın bu kısmında erkek ve kadın öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik algı ortalamalarının eşit olup olmadığı test edilmiştir. Bu sayede cinsiyetin beslenme algısı üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Burada test edilen hipotezler

H_0 : Erkek ve kız öğrencilerin beslenme algıları ortalamaları eşittir.

H_1 : Erkek ve kız öğrencilerin beslenme algıları ortalamaları eşit değildir.

şeklinindedir. Erkek ve kız öğrencilerden oluşan örneklem bağımsız olduğundan bu iki grubun ortalamasının eşitliğinde t-testi kullanılabilir. İki grup için bazı özet istatistikler Tablo 36'da verilmektedir.

Tablo 36

Cinsiyetin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Algı Üzerindeki Etkisi

	CINSİYET	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
ALGI	Kadın	179	2,3259	0,2793	0.0209
	Erkek	165	2,4913	0,3567	0.0278

Bağımsız iki örnek t testi

Tablo 36'daki analiz sonuçlarına göre 179 kadın katılımcının ortalaması 2.3259 ve 165 erkek katılımcının ortalaması ise 2.4913'tür. Yani erkeklerin de kadınların da sağlıklı beslenmeye yönelik ortalama algıları birbirine yakın görülmektedir.

Tablo 37

Erkek ve Kadınların Algı Varyanslarının Eşitliği İçin Levene Testi

F istatistiği	p değeri
9,123	0,003

Tablo 37’de varyansların homojenliği testinin sonuçları görülmektedir. Buradaki p değeri 0.003 0.005 ten küçük olduğu için varyansların eşit olmadığı hipotezi kabul edilir. Bu nedenle tablo 38 ye bakıldığında varyansların farklı kabul edildiği varsayımına göre yorum yapmak gerekmektedir.

Tablo 38

Cinsiyet'in Algı Üzerindeki Etkisi İçin Bağımsız Örneklem t Testi

	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p değeri	Ortalamalar Farkı	Farkın Standart Hatası	Fark için %95'lik Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Varyanslar Farklı Kabul Ediliyor	-4,761	310,439	0,000	-0,1654	0,03	-0,02	-0,10

Analiz sonuçlarına göre ; grupların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir. %95 güven aralığı içinde sig. değeri (0,000) 0,05 den küçük çıkmıştır.

H_0 : *Erkekler ve kadınların beslenme algıları ortalamaları eşittir.*

H_1 : *Erkekler ve kadınların beslenme algıları ortalamaları eşit değildir.*

şeklinde kurulan hipotezde alternatif hipotez kabul edilmektedir. Bu iki grubun beslenme algıları ortalamaları arasındaki fark (0,1654) istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Bu durumda erkeklerin sağlıklı beslenmeye yönelik algılarının kadınlarınkine göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Tez çalışmasında ayrıca öğrencilerin beslenme algılarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği de analiz edilmiştir. Bu amaçla tek yönlü varyans analizi yöntemine başvurulmuştur. Burada test edilmek istenen hipotezler

H_0 : Yaş gruplarına göre beslenme algı ortalamaları eşittir.

H_1 : En az bir yaş grubunun ortalaması farklıdır.

şeklindedir.

Bu hipotezlerin testine geçmeden önce her bir yaş grubunun beslenme algıları için özet istatistikler Tablo 39'da sunulmuştur. Tabloda her bir yaş grubunda beslenme algıları ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 39

Yaş Grupları İçin Beslenme Algısına Ait Özet İstatistikler

	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
18-20	91	2,4212	0,3090	0,0324
21-22	136	2,4149	0,3328	0,0285
23-24	84	2,3434	0,3206	0,0350
25-26	23	2,4677	0,3839	0,0801
27 ve yukarı	10	2,5030	0,3704	0,1171
Genel	344	2,4052	0,3289	0,0177

Grup ortalamaları yakın olmakla birlikte aralarındaki farkın anlamlı olup olmadığının testi için varyans analizine başvurulmalıdır. Yukarıda verilen hipotezleri test etmek için oluşturulan varyans analizi tablosu Tablo 40'dadır.

Tablo 40

Beslenme Algısının Yaş Gruplarına Göre Değişip Değişmediğinin Testi için Varyans Analizi Tablosu

	Kare Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kare Ortalaması	F İstatistiği	p Değeri
Gruplar Arası	0,542	4	0,136	1,257	0,287
Gruplar İçi	36,555	339	0,108		
Toplam	37,097	343			

Tablo 40'da görüldüğü üzere F istatistiği 1,257 olup bu istatistiğe ait p değeri 0,287'dir. Dolayısıyla %5 anlamlılık düzeyinde H_0 hipotezi reddedilemez. Bunun sonucunda %5 anlamlılık düzeyinde yaş gruplarına göre ortalama beslenme algısının

değişmediği söylenebilir. Dolayısıyla beslenme algısı yaş gruplarından etkilenmemektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Çukurova üniversitesinde öğrenim gören 350 öğrenciye yapılan anket sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu 21-22 yaş arasındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %51.7'si kız %48.3'ü erkektir. Öğrencilerin boy uzunluğu 1.61 ile 180 arasında, kilo durumları ise 56-65 kg arasında değişmektedir. Öğrenciler okudukları bölümün çok stresli olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu ev ortamında kalmaktadır ve ailelerinin gelir durumunun iyi olduğu çıkan sonuçlarda görülmektedir. Öğrencilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları ise %51'dir , en çok takip ettikleri kaynak ise tv dir. Öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğunun hastalığı yoktur. Sigara kullanmama durumları ise %59,9'dur. Alkol kullanmama oranıda yüksektir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumları ise alkol ve sigara kullanmama durumu kadar sevindirici değildir ve yapmayanların oranı yüksektir. En çok yapılan aktivite türü ise yürüyüştür. Fiziksel aktiviteye ayırdıkları zaman ise 1-2 saat arasında değişmektedir. Öğrencilerin çok büyük bir bölümü öğün atlamaktadır. Sabah öğün atlama durumunda en yüksek oran zaman bulamamak olarak belirtilmiştir. Öğlen öğün atlama durumunda ise yine en yüksek oran zaman bulamamak olarak belirtilmiştir. Akşam öğün atlama durumunda ise öğrenciler, yemekleri beğenmediklerinden dolayı öğün atladıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin ev-yurtta en çok tükettikleri yiyecekler çay ve peynir, kantin- okulda kahvaltıda en çok tükettikleri yiyecekler çay ve tost, lokanta-yemekhanede kahvaltıda en çok tükettikleri yiyecekler çay ve tosttur. Öğrencilerin ev-yurtta öğlen yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler ekmek ve etli sebze, kantin-okulda öğlen yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler yine ekmek ve etli sebze, lokanta-yemekhanede öğlen yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler ise etli sebze ve ekmektir. Öğrencilerin ev-yurtta akşam yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler salata ve ekmek, kantin-okulda akşam yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler etli sebze ve ekmek, lokanta-yemekhanede akşam yemeğinde en çok tükettikleri yiyecekler ise ekmek ve salatadır. Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları ise çoğunluğun bazen ara öğün tükettiği sonucu ortaya çıkmıştır. Ara öğünde ise en fazla tüketilen yiyecek çay, kek ve bisküvidir. Öğrencilerin

çoğunluğu için sağlıklı beslenmek önemlidir. Sağlıklı beslenme kavramından ne anladıkları sorulduğunda ise ilk tercih olarak daha fazla sebze ve meyve tüketmek, 2.tercih olarak taze ve doğal besinler tüketmek, 3.tercih olarak ise denge ve çeşitlilik olduğunu belirtmişlerdir. Çoğunluğu Türkiye’de sağlıklı beslenme önerilerinin ise yeterli olmadığını düşünüyor. Sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi içinde medyada sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirici programlar hazırlanması öneriyor.

5.2. Öneriler

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sık öğün atladıkları, evde kalanların daha düzenli kahvaltı yaptıkları, en düzenli alınan öğünün akşam olduğu görülmüştür. Buna göre ekonomik durumun öğünlerin düzenli alınmasında belirleyici faktör olmadığı görülmektedir. Öğrencilerin özellikle kahvaltı ve öğle öğünlerinin daha yeterli alınmaları konusunda gönüllü katılımlı eğitici faaliyetlerle yönlendirilmelerinin uygun olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin besinler hakkında bilgi düzeyine sahip olmasına karşın sağlıksız gıdalara da yer verdiği, ana besin öğelerinden yararlı olanlar da gelişimlerine olumlu etki edecek süt ve yumurta türü besinleri az tükettikleri sebze yemeklerini daha az tercih ettiklerini, eksik öğün ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri saptanmıştır.

Çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri çay içme alışkanlığının fazla oluşundan, çayın kolay bulunabilir ve ucuz olmasından kaynaklanabilir. Çay yerine kalsiyumdan zengin olan süt, ayran gibi içeceklerin tüketilmesinin ileri yaşlarda osteoporoz oluşumunu önleyeceği unutulmamalı, gençler süt tüketiminin artırılması konusunda bilgilendirilmelidir. Gençlerde ‘fast food’ tarzı beslenmeyi tamamen yasaklamak mümkün olmayacağı için ‘fast food’ tüketimi en aza indirmeye çalışılmalı ve mümkünse kola yerine ayran, taze meyve suyu gibi içecekler hamburgerin yanında yeşil salata tüketme gibi tercihlerle fast-food tüketimi sağlıklı şekle dönüştürülmelidir.

Üniversite öğrencilerine beslenme eğitimi verilmesi, gençlerin doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarına, yanlış alışkanlıklarını terk etmelerine ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır.

Yaşamın her döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile beraber düzenli fiziksel aktivite sağlığın temelini oluşturur. Obezite, diyabet, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite çok etkilidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine spor yapma alışkanlığı kazandırılmalı ve spor yaşam şekline dönüştürülmelidir.

Öğrencilerin yaşadıkları yerlerdeki beslenme imkanlarının kurumlararası işbirliği ile yükseltilmesi, okullarda yemekhane ve kantinlerde sağlıklı gıdaların sunulması, öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmeleri yaşamlarının ileriki döneminde sağlıklarını korumaları açısından önemli olup bunun içinde beslenme bilgi ve alışkanlıklarındaki yetersizliklerin etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitimi ile artırılması, üniversitelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında kısa süreli konferanslar paneller ve söyleşiler düzenlenmesi, yeterli ve dengeli beslenmenin önemli etkenlerinden biri kişilerin bugünkü yaşam koşullarına göre günde 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi, kahvaltıda karbonhidratlı ve yağlı yiyecekler yanında proteinlerinde bulunması kan şekerinin düşme hızını yavaşlatarak daha geç açılmayı sağladığından yemeklerin kalitesinin artırılması ve karbonhidratlı yiyeceklerin daha az tüketilmesi, bu genç popülasyonun sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlıklı diyet için teşvik edilmesi, bu yönde yapılacak ileri çalışmaların öğrencilerin beslenme konusundaki sorunlarını derinlemesine ortaya koyacağı düşünülmektedir. Son olarak genç yaşlarda edinilen yanlış alışkanlıkların değiştirilmesi çok zor olmaktadır. Bu nedenle erken yaşlarda kazanılacak olumlu beslenme alışkanlıklarının ileriki yaşlarda sağlıklı olmanın temellerini oluşturduğu unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncül. A.F., Deveci, S.E. ve Gülbayrak, C.(2003). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*. 13 (4), 74-80.
- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi örneği*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ak, Ş (2006). Ankara merkez ilçeler ilköğretim okulları çalışanlarının sağlık davranışları. *TSK Koruyuculuk Hekimlik Bülteni*, 5 (2).
- Akamatsu, R., Maeda, Y., Hagihara, A.(2005). Interpretations and attitudes toward healthy eating among japanese workers. *Appetite*, 44,123-129.
- Anon, (2002). Position of the american dietetic Association: Food and nutrition misinformation. *J Am Diet Assoc*, 102 (2), 260-266.
- Aracı, Hikmet. (2001). *Okullarda beden eğitimi*. (3. bs.), Ankara:Nobel Yayın Dağıtım
- Arlı, M. (2002). *Yiyecek üretimi I*. İstanbul:Ya-Pa Yayınevi.
- Arslan, C. ve Mendeş. B. (2004). Üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan erkek ve kız öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerinin araştırılması. *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, 18(3):163-170.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E.(2003). ‘Ankara’ da Eryaman sağlık ocağı bölgesi’nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 55-62.
- Atasever, Mustafa. (2003). *Spor ve beslenme*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888.
- Aytekin, F. (1994). *Ankara’da farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu A, (2006). *Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam*. (1.bs.), Ankara, Sinem Matbaacılık.
- Baş, M., Sangu, Ş., Kaya, H., Kuşdemir, R. ve Atalay, G. (2000). Fastfood/hızlı hazır yemek sistemi üzerine bir araştırma. *III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik*

- Kongresi, Kongre Bildirileri Kitabı*, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 224, Ankara.
- Baysal, A. (1998). Sağlıklı beslenme: Uzmanların önerisi ve tüketici algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 27 (2), 1-4.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. (9.bs.), Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2002). *Diyet el kitabı*. (4. bs.). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2004), *Beslenme*. Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 4-6.
- Beşer E. (1988). Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 17, 67-73.
- Biloukha, O. ve Utermohlen, V. (2001). Healthy eating in ukraine: Attitudes, barriers and information sources. *Public Health Nutr*, 4 (2), 207-215.
- Birer S, Ersoy G. (1987). Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16, 153-170.
- Birsen, E.B. (2004). *Yetişkinlerin yağ ve kolesterol hakkındaki bilgi düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Budak N, Çiçek B, Şahin H. (2003). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin tükettikleri içecekler ve tercihlerini belirleyen etmenler. *IV. Uluslar arası Beslenme ve Diyet Kongresi, 2-5 Nisan 2003*, Antalya. Kongre Özet Kitabı, 228.
- Buttris, J.(1997). Food and nutrition: Attitudes, beliefs and knowledge in the United Kingdom. *Am J Clin Nutr*, 65, 1985-1995.
- Chan, J., Knutsen, S., Blix, GG., Lee, JW. And Fraser GE. (2002). Water, other fluids and fatal coronary heart disease: The adventist health study. *American Journal of Epidemiology*, 155, 827-833.
- Croll, J.K. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33 (4), 193-198.
- Çehreli, R. ve Özarlan, Ü.(1980). Spor akademisindeki ve aktif sporcuların beslenme alışkanlıkları ve sağlık durumlarının beslenmeleri ile olan ilişkisi üzerine bir araştırma, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Çalışmalarından (Rapor)*, Ankara.
- Çelik, F., Tokgöz P. (1999). Dicle Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 28, 4-9.
- Çinpolat, C. (2006). *Tüketicilerin besin etiketleri üzerindeki bilgilere ilişkin tutum ve*

- davranışlarının belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, 128, Ankara.
- Demory-Luce D, Morales M, Nicklas T (2004). Changes in food group consumption patterns from childhood to young adulthood: The bogalusa heart study. *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 1684-1691.
- Derrickson, P. (2001). Interpretations of the “Balanced Meal” Household Food Security Indicator. *Journal of Nutrition Education*, 33 (4), 155-160.
- Dinger MK, Maigandt A.(1997). Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. *American Journal of HealthPromotion*, 11 (5), 360362.
- Driskell, J.A.(2000). *Sports Nutrition*. CRC Press, 280, London.
- Dobson, A., Porteus, S., McElduff, D.and Alexander, H.(1997). Dietary trends:estimates from foods supply and survey dats. *Europen Journal of Clinical Nutrition*, 51, 193-198.
- Dölekoğlu, C.Ö. ve Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F.Dergisi*, 8, 62-86.
- Durmaz, H., Sağun, E. ve Tarakçı Z. (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*,13 (1-2), 69-73.
- Elmacioğlu F. (1996). Hızlı hazır (Fast-Food) yemek sisteminde önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25, 30-34.
- Ergülen S, Saygun M, Çöl M ve Sayan M (2001). Ankara Üniversitesi öğrencilerinde anemi sıklığı, etkili faktörler ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 30 (2), 24-31.
- Ergün, C. (2003). *Sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma*. Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ersoy, G. (2004). *Sporcu beslenmesi*. Ankara, Nobel Yayın ve Dağıtım, 2.
- Erten, M.(2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Filiz, K. ve Demir, M. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması. *Gazi*

Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5 (2), 225-234

<http://www.kefad.gazi.edu.tr/2004.2/225-234.pdf.pdf>,

(Erişim Tarihi:10.03.2011).

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. Ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi* (Journal of HealthSciences), 15 39, 173-180.

Gençlik Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Com.' Spor ve Beslenme'

http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/bilgi_bankasi/spor_saglik/beslenme.htm

(Erişim Tarihi:20.03.2011)

Goldberg, J. (1992). Nutrition and health communication: the message and the media over half a century. *Nutr Rev*, 50 (3),71-77

Güneş, Z. (2003). *Spor ve beslenme*. Ankara, Nobel Yayınevi, 3, 12-35.

Hasipek, S. ve Sürücüoğlu, M. S. (1994). *Çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. aile kurultayı 'değişim sürecinde aile; toplumsal kalkınma ve demokratik değerler' (16-18 Kasım 1994)*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başbakanlığı:1-14. Ankara.

Hasipek S, Aktaş N, Sürücüoğlu MS, Akın N. (1988). Üniversite gençliğinde süt ve ürünlerinin tüketim sıklığı ve bu durumu etkileyen faktörler. *Diyabet ve Endokrinoloji Yıllığı*, 6, 86-94.

Heşeminia, T., Çalışkan, D. ve Işık, A.(2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7, 155-167.

Kant, A., Schatzkin, Ziegler, R.G., Block, G. And Nestle, M.(1991). Dietary diversity in the US population. NHANES II, 1976-1980. *Journal of the American Dietetic Association*. 91:1526-1531

Karasu, Ö.(2006). *Yatılı olan ve yatılı olmayan lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve durumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kızıltan, G. (2000). Başkent Üniversitesi yiyecek içecek işletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 29, 34-41.

Kiefer, I., Rathmanner, T. and Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *The Journal of Men's Health and Gender*, 2 (2), 194-201.

- Kişioğlu AN, Öztürk M, Demirel R, Doğan M, Uskun E. (2002). Isparta İl Merkezi'ndeki cafelere giden öğrencilerin okul, beslenme, uyku durumları ve sigara ile alkol alışkanlıkları üzerine bir çalışma. 8. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, 23-28 Eylül 2002, Diyarbakır. Kongre Özet Kitabı, 615-616.
- Kumartaşlı, M. (2006). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, 61-67, Kütahya.
- Kutluay, M. T. (2003). Davranışlarımız ve Beslenme. 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi s.26-28 Antalya.
- Korkmaz, S.(2005). Fastfood (Hızlı Yemek) pazarında rekabetçi stratejilerin Etkinliği: Üniversite gençliğinin tercihlerinin analizi. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 22-39.
- Margetts, BM. Martinez, JA, Soba, A., Holm, L., Kearney, M and Moles, A (1997). Definitions of healthy eating: A Pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and healthy. *Eur J Clin Nutr*, 51, 23-29.
- Mazıcıoğlu ve Öztürk A.(2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 25 (4), 172-178.
- Medical Terminology Org. 'Nutrition'
<http://www.stjude.org/glossary?searchTerm=N> (Erişim Tarihi :15.03.2011)
- Orak, S., Akgün, S. ve Orhan, H.(2006). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 5-11.
- Önder, FO., Kurdoğlu, M., Oğuz G., Özben, B., Atilla S. Ve Oral, SN. (2000). Gülveren lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyan prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 21 (1),
<http://www.thb.hacettepe.edu.re/2000/2001.shtml>, (Erişim Tarihi :30/03/2011)
- Özen, AO., Berber, M., Sarıçoban, HE. ve Büyükgebiz B.(2007). İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme tutum ve davranışlarının belirlenmesi, <http://www.millipediatri.org.tr/bildiriler/PP-058.htm>, (Erişim Tarihi:02/03/2011).
- Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M.S.(1998). Tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri. *Gıda*, 23 (6), 437-444.

- Özdoğan, B.(1991). Amasya ili merkez ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öztunç G, Aytaç N, Öztürk E, Torun S. (2002). Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksekokulu 1.Sınıf öğrencileri ile Adana Laboratuvar Sağlık Meslek Lisesi 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve hemogloblin düzeylerinin saptanması ve bunların beden kitle indeksleri ile ilişkileri. 8. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, 23-28 Eylül 2002, Diyarbakır, Kongre Özet Kitabı, 726-729.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, JA.and Kapsokefalou, M. (2007). Eating Habits of University Students Living at,or away from Home in Greece. *Appetite*, 49, 169-176.
- Pekcan, G. (1992). Zeytinyağı ve Akdeniz mutfağı: genel özelliklerde değişimler. *4.Milletlerarası Yemek Kongresi*. 233, Konya.
- Povey, M., Conner, M., Sparks, P., James, R. and Shephard, R. (1998). Interpretations of healthy and unhealthy eating and implications for dietary change. *Healthy Education Research*, 13(2), 171-183.
- Sağlam F. (1991). Hızlı hazır yemek yeme üzerine bir çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi* ; 20:187-197.
- Sağlam F, Yürükçü S.(1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okulu Öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(2) 16-23.
- Schwartz, N.Borra, S.(1997). What do consumers really think about dietary fat?. *J Am Diet Assoc*, 97(Suppl), 73-75.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, Ş., Yılmaz, B. (2007). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA*, Yıl:11, s:3.
- Skemeniene, L., Ustinaviciene, R., Piesine, L.and Radisauskas. R .(2007). Peculiarities of Medical Students' 'Nutrition'. *Medicina (Kaunas)*, 43 (2), 145-152.
- Solid.Com. *Beslenme Nedir?*. http://www.solid.com.tr/beslenme_hakkinda.htm' (Erişim Tarihi:16.03.2011)
- Sürücüoğlu, M.S., (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standart*, 38 (448), 40-52.

- Sürücüoğlu.M.S. ve Özçelik, A.Ö. (2003). Antropometrik yöntemlerle beslenme durumunun değerlendirilmesi. *9.Ulusal Ergonomi Kongresi*, Pamukkale Üniversitesi, 259-269, Denizli.
- Tezcan S., Aslan, D., Esin, A., Mutlu, MF., Nalbantoğlu, B., Şenoğuz, M., Şentürk, Ç. ve Zümrütbaş, AE. (2006). Ankara'da Bir İlköğretim Okulunda 6.7. ve 8.Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Durumunun Saptanması Araştırması'.
<http://www.dicle.edu.tr/~halks/m8.5.htm> (Erişim Tarihi: Mart 2011).
- Topuzoğlu, A (2007). Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (4).
- Turrel, G. (1997). Determinants of gender differences in dietary behaviour. *Nutrition Research*, 17 (7), 1105-1120.
- Tümerdem Y, Özşüt H, Emekli U, (1985). Adölesan dönemindeki öğrenimdeki gençlerin beslenme durumlarını etkileyen yöresel ve sosyo ekonomik, kültürel etmenlerin araştırılması. *Diyabet Yıllığı*, 4, 173-184.
- Türk, M., Taner, Ş. ve Ergin, GI. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17 (2), 81-87.
- T.C Sağlık Bakanlığı (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü, Ankara.
http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf (Erişim Tarihi: Mart 2011)
- Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001). *İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü*, Ankara, DTP yayımları.
- United National Development Programme (UNDP). (2008). *Human Development Report. Youth in Turkey*. Ankara, Desen Ofset A.Ş.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., Beyhun, E., (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6 (4), 242-248.
- Yağmur, C. (1995). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24 (2), 239-251.
- Yağmur C. (1995). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanımlarının incelenmesi. *II. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi*. 12-14 Nisan 1995. Ankara. Kongre Özet Kitabı, R-4.2.

- Yaman, M, Yabancı N. (2006). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *I. Uluslar arası Ev Ekonomisi Kongresi*, Mart 2006, Ankara. Kongre Özet Kitabı, 214-223.
- Yılmaz, E., Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2 (6), 5-9.
- Yumuturug, S., Sungur, T. (1980). *Hijyen koruyucu hekimlik*. A.Ü. Tıp Fakültesi Yayınları Sayı: 393, Ankara.
- Yücecan, S., Pekcan, G., Açıık, S., Baysan, M., Rakıcıoğlu, M., Oğuz, N., Karabudak, E., Nursal, B., Eroğlu, G., ve Akal, E. (1994). Ankara'da yaz okullarına devam eden çocukların ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, J.Nutr. And Diet, 22829:179-194. Ankara.
- Yücecan, S. (1999). *Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler*. Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:23, s.235-244, Ankara.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Tuğba GÜL
Doğum Tarihi :10.01.1983
Doğum Yeri :Adana, Merkez
Email Adresi : tugba_gul001@hotmail.com

EĞİTİM DURUMU

2008-2011 : Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ekonometri Anabilim Dalı, Adana.
2001-2008 : Lisans, Çukurova Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Ekonometri Bölümü, Adana.
1997-2000 : Lise, Paksoy Kız Lisesi, Adana.