



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**SPOR BİLİMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME  
ALİŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Zeynep KUTLU**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Kadir PEPE**

**Burdur, 2020**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**SPOR BİLİMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME  
ALİŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Zeynep KUTLU**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Kadir PEPE**

**Burdur, 2020**



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ  
ENSTİTÜSÜ

## YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 20.12.2019 tarih ve sayılı 29520133-302.14.03-E70094 kararıyla oluşturulan jüri tarafından 02.01.2020 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Zeynep KUTLU 'nun Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

### JÜRİ

ÜYE : Prof. Dr. Kadir PEPE  
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

ÜYE : Dr. Öğrt Üyesi. Ahmet Yavuz KARAFİL

### ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun bir yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Zeynep KUTLU

# **Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)**

**Zeynep KUTLU**

## **ÖZ**

Yapılan bu çalışmada spor bilimleri bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ile Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 282 birey katılmıştır. Bireylerin beslenme durumları ile beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla "Besin Tüketim Sıklık Formu" uygulanmıştır. Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla "Beslenme Bilgi Düzeyi Formu" uygulanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme bölümünden oluşan 10 soruluk bilgi formu uygulanmış, elde edilen veriler doğru ve yanlış verilen cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analiz sürecinde SPSS 21.0 programında frekans ve ki-kare analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının genel itibarıyla cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin çoğunluğunun sağlıklı yararlı gıdaların yanında sağlık açısından zararlı besinleri de tükettikleri belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin ana öğünlerini genellikle evlerinde yedikleri, öğrencilerin çoğunluğunun daha önce beslenme eğitimi almadığı, öğrencilerin büyük bir bölümünün sağlıklı beslenme durumlarının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi formundaki sorulara büyük oranda doğru yanıtlar verdikleri görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, spor bilimleri bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde cinsiyetin önemli bir belirleyici olmadığı, öğrencilerin bilgi düzeyleri yüksek olmasına rağmen sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düşük olduğu söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler:* Beslenme, Spor, Sporda beslenme.

Sayfa Adedi : 76

Danışman : Prof. Dr. Kadir PEPE

**Examination of Nutrition Habits and Knowledge Levels of Students  
Studying in Sports Sciences  
(Master Thesis)**

**Zeynep KUTLU**

**ABSTRACT**

In this study, it was aimed to investigate the nutritional habits and knowledge levels of university students studying in sports sciences department. 282 individuals from Burdur Mehmet Akif Ersoy University and Süleyman Demirel University Faculty of Sport Sciences participated in the study in the 2017-2018 academic year. In order to determine the nutritional status and nutritional habits of individuals, “Food Consumption Frequency Form” was applied. Nutrition Information Level Form was applied to determine the nutritional knowledge level of the students studying in sports sciences. A 10-question questionnaire consisting of an adequate and balanced nutrition section was applied, and the data obtained were evaluated based on correct and incorrect answers. In the statistical analysis process, frequency and chi-square analyzes were used in SPSS 21.0 program. At the end of the study, it was found that the nutritional habits of the students did not show a significant difference according to the gender variable in general ( $p > 0.05$ ). It was determined that the majority of the students consumed foods that were harmful to health as well as health-beneficial foods. In addition, it was found that the students generally ate their main meals at home, that the majority of the students had not received nutritional education before, and that the majority of the students had a moderate level of healthy nutrition. On the other hand, it was observed that the students answered the questions in the nutritional information level form to a great extent. According to the findings, it can be said that gender is not an important determinant on the eating habits of the students of sports sciences department and healthy eating habits are low although the students' knowledge level is high.

*Key Words:* Nutrition, Nutrition in sports, Sports.

Page Number : 76

Supervisor :Prof. Dr. Kadir PEPE

## TEŞEKKÜR

Tezin her aŐamasında, desteğini esirgemeyip beni yönlendiren tez danıŐmanım Prof. Dr. Kadir PEPE'ye en iÇten teŐekkürlerimi sunarım.

ŐalıŐtıęım kurum olan Niğde Ömer Halisdemir niversitesi'nde bana akademik ve manevi desteklerini sunan değerli hocalarıma teŐekkürü bir borŐ bilirim.

Ayrıca hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiŐbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan annem Serap KUTLU, babam Orhan KUTLU, kardeŐlerim Neslihan ve Ali'ye sonsuz teşekkür ederim.





# İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
ÖZ .....	ii
ABSTRACT .....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	viii
TABLOLAR DİZİNİ .....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Problem Cümlesi .....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı .....	5
1.4. Araştırmanın Önemi .....	5
1.5. Varsayımlar .....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Kuramsal Çerçeve .....	7
2.1.1. Beslenmenin Tanımı.....	7
2.1.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme .....	7
2.1.1.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....	8
2.1.2. Besin ve Besin Öğeleri. ....	8
2.1.2.1. Karbonhidratlar .....	9
2.1.2.2. Yağlar.....	9
2.1.2.3. Proteinler.....	9
2.1.2.4. Vitaminler. ....	10
2.1.2.5. Mineraller.....	10
2.1.2.6. Su .....	11
2.1.3. Beslenme Alışkanlığı.....	11
2.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları.....	12

2.1.5. Sporcu Beslenmesi.....	13
2.1.5.1. Sporcu Beslenmesinin Önemi.....	13
2.1.5.2. Egzersiz Öncesi Beslenme.....	14
2.1.5.3. Egzersiz Sırasında Beslenme.....	14
2.1.5.4. Egzersiz Sonrasında Beslenme.....	15
2.1.6. Öğrenci ve Üniversite Öğrencisi Kavramları.....	15
2.2. İlgili Araştırmalar.....	16
BÖLÜM III.....	21
YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Evren ve Örneklem.....	21
3.3. Veri Toplama Aracı.....	22
3.4. Veri Toplama Süreci.....	22
3.5. Verilerin Analizi.....	23
BÖLÜM IV.....	24
BULGULAR VE YORUMLAR.....	24
4.1. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları.....	24
4.2. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenmeye ve Beslenme Bilgisine İlişkin Bilgileri.....	42
4.3. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilere Yönelik Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Formu.....	44
BÖLÜM V.....	49
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	49
5.1.1. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Sonuçlar.....	49
5.1.2. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenmeye ve Beslenme Bilgisine İlişkin ile İlgili Sonuçları.....	56
5.1.3. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilere Yönelik Beslenme Bilgi Düzeyi ile İlgili Sonuçlar.....	58
5.2. Öneriler.....	61
KAYNAKLAR.....	63

EKLER.....	71
EK-1 .....	72



## KISALTMALAR

<b>%</b>	: Yüzde Değeri
<b>BESYO</b>	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
<b>N</b>	: Araştırmaya Katılan Kişi Sayısı
<b>P</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>X<sup>2</sup></b>	: Ki-Kare Analiz Değeri



## TABLolar DİZİNİ

<b><u>Tablolar</u></b>	<b><u>Sayfa</u></b>
Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	22
Tablo 2. Katılımcıların Ana Öğünlerde Yemeklerini Nerede Yediklerinin Dağılımı .....	24
Tablo 3. Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Protein İçeren Besin Türlerinin Dağılımı .....	25
Tablo 4. Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Karbonhidrat İçeren Besin Türlerinin Dağılımı .....	27
Tablo 5. Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Yağ ve Şeker İçeren Besin Türlerinin Dağılımı .....	29
Tablo 6. Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri İçecek Türlerinin Dağılımı .....	31
Tablo 7. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu Besinlerin Tüketim Sıklığının Dağılımı .....	33
Tablo 8. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Ekmek ve Tahıl Grubu Besinlerin Tüketim Sıklığının Dağılımı.....	35
Tablo 9. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Hazır Besin Türlerinin Sıklığının Dağılımı.....	36
Tablo 10. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Yağ Türlerinin Sıklığının Dağılımı.....	37
Tablo 11. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Şeker İçeren Besin Türlerinin Sıklığının Dağılımı .....	38
Tablo 12. Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri İçecek Türlerinin Sıklığının Dağılımı.....	40
Tablo 13. Katılımcıların Beslenme İle İlgili Eğitim Alıp Almama Durumlarının Yüzdeler Dağılımı.....	42
Tablo 14. Katılımcıların Beslenme İle İlgili Eğitimi Kimden Aldıklarının Yüzdeler Frekansının Dağılımı.....	42
Tablo 15. Katılımcıların Beslenme Durumlarına Ait Yüzdeler Değerlerin Dağılımı .....	43

Tablo 16. Katılımcıların Besin Desteği Kullanma Durumlarının Yüzdelik Dağılımı .....	43
Tablo 17. Katılımcıların Besin Desteği Kullanma Amaçlarının Yüzdelik Dağılımı	434
Tablo 18. Katılımcıların Beslenme Bilgisine Yönelik Sorulara Verdikleri Cevap Dağılımı .....	44



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem cümlesine, alt problemlere, amacına, önemine, sınırlılıklara ve kullanılan tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Beslenme, canlıların temel gereksinimlerinin başında gelir. Her canlının yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için beslenme faktörüne dikkat etmesi gerekmektedir (Murathan, Uğurlu ve Bayrak, 2015). Beslenme, besinlerin dışarıdan alınıp tüketilmesi olarak ifade edilmektedir ve yaşam fonksiyonlarının yerine getirilebilmesinde büyük öneme sahiptir. Büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunması gibi yaşamın sürdürülebilmesi için de gerekli olan tüm bu süreçlerde beslenmeye ihtiyaç vardır (Güneş, 2009). Bu sebeple beslenme insanoğlunun doğduğu andan itibaren yaşamsal faaliyetlerini sürdürülmesinde en önemli etkenlerden biri olduğu söylenebilir.

Beslenmenin ana maddesi olan besinler, hayvansal ve bitkisel dokulardan oluşmuş yiyecek ve içeceklerdir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2007). Vücudun temel gereksinimi olan besin maddeleri ise karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve sudur. Bu maddeler aynı zamanda vücudun kimyasal bileşimini meydana getiren öğelerdir (Baysal, 2000, s. 9). Yetişkin bir insandaki ortalama oranları; karbonhidrat %0,7, protein %18, yağ %18, mineral %4,3 ve su %59 şeklindedir. Günlük enerji ihtiyacımız karşılığında alınan karbonhidratlar ve yağlar yakıt kaynağı olarak kullanılır (Güneş, 2009, s. 1). Sağlıklı yaşam için gerekli bir besin ögesi olan proteinler hücrenin temel yapı taşlarıdır. Proteinler büyüme, gelişme, yıpranan hücrelerin onarımında rol oynar (MEB, 2007). Enerji oluşumuna yardımcı olan besin öğeleri vitamin, mineral ve sudur. Sağlığın devamı ve vücut fonksiyonlarının yeterli olabilmesi için gereklidirler (Güneş, 2009, s. 1). Mineral maddelerinin bir kısmı vücudun yapıtaşını oluştururken; diğer bir kısmı da vitaminlerle birlikte besin öğelerinin yakım ve yapımındaki değişmelerde, düzenleyici olarak görev yaparlar (Bulduk, 2013, s. 129).

Görüldüğü gibi karbonhidrat, yağ ve protein kaynaklı besin maddeleri vücudun temel enerji gereksinimini sağlamaktadır. Söz konusu besin maddeleri içerisinde yer alan proteinler vücuda enerji sağlamanın yanında büyüme ve gelişmenin desteklenmesinde önemli fonksiyonlara sahiptir. Karbonhidrat, yağ ve protein kaynaklı besinler ile kıyaslandığı zaman mineral kaynaklı besinler vücuda enerji sağlamaktan ziyade organizmadaki metabolik faaliyetlerin yürütülmesine destek olmaktadır.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve üretken bir birey olarak hayatın sürdürülebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin her birinden yeterli miktarda almaya; “yeterli ve dengeli beslenme” denir. Sağlıklı olabilmek, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Besinler ancak karışık bir şekilde alındığı zaman yeterli ve dengeli beslenme olurken yetersiz beslenme ise vücudun gereksiniminden daha az alınan besin öğeleri ile vücutta yeterli enerji oluşturulamadığında ve vücut dokuları yapılamadığında meydana gelir. Aynı zamanda besin öğeleri vücut gereksiniminden çok daha fazla alınır, fazla alınan bu besin öğeleri, vücutta yağ olarak depolanacak ve sağlığı olumsuz yönde etkileyeceği için yine “dengesiz beslenme” meydana gelecektir (Alphan, 2005).

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmanın temeli dengeli ve yeterli beslenme ile mümkündür. Dengeli ve yeterli beslenmeden söz edebilmek için bireyin sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Yetersiz beslenme bireyin bağışıklık sistemini zayıflatan ve hastalıklara karşı korunmasız hale getiren bir durumdur. Bunun yanında yetersiz beslenme büyüme ve gelişme süreçlerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Buna karşılık aşırı ve dengesiz beslenen bireylerde ise vücut yağ oranındaki artışa paralel olarak obezite görülebilmektedir.

Bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olmak yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Aile, kültür ve çevre gibi faktörler bireyin beslenme alışkanlığını etkileyebilir (Acar, 2008). Türkiye’de yetersiz ve dengesiz beslenmenin önemli bir sorun olduğu bilinmektedir. Bu beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan birini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite hayatı, büyük çoğunluğu genç olan öğrencilerin yaşamında, birçok konuda yeni bir dönemin başlangıcıdır. Beslenme de bu yeni dönemin içerisinde yer almaktadır. Bu süreçte öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlama çabasında olacakları için normalde gösterdiklerinden daha farklı davranışlar ve alışkanlıklar sergileyebileceklerdir. Yaşamlarının daha hızlı ve



yorucu bir hale gelmesi de öğrencilerin sağlıksız ve düzensiz beslenmelerine neden olacaktır (Ermış, Doğan, Erilli ve Satıcı, 2014, s. 31). Bu durum üniversite öğrencilerinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye paralel olarak bazı fiziksel ve metabolik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Yetersiz beslenmenin üniversite gençliğinin sağlıksız, başarısız, mutsuz olmasına ve yeteneklerini geliştirememesinde rol oynadığı bilinmektedir. Öğrencilerin iyi beslenmeleri hem kendi sağlıkları hem de kazandıkları yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının gelecek nesillere aktarılması açısından önem arz etmektedir (Murathan vd., 2015). Gençlerin sağlıklı ve her yönden sağlam bir birey olarak yaşamlarını sürdürmelerinde yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra sporun da büyük önemi vardır. Çünkü spor sadece beden sağlığını değil ruhsal ve sosyal sağlığı da etkilemektedir. Spor yaparak aynı zamanda boş vakitlerin değerlendirdiği düşünüldüğünde kötü alışkanlıkları önlemede de yararlı olduğu bilinen bir gerçektir (Karaküçük, 2008). Bu noktada üniversite öğrencilerin ders dışı zamanlarında spor etkinliklerine yönelmelerinin gerek bedensel gerekse de psikolojik sağlıklarının korunmasına yardımcı olacağı söylenebilir.

Toplumun her kesiminde beslenme önemli olmakla birlikte özellikle spor yapan gençlerin beslenmelerinin yeterli olması çok önemlidir (İbiş ve Yılmaz, 2003). Ayrıca spor eğitimi alan gençlerin ve geleceğin beden eğitimi öğretmeni, spor yöneticisi ve antrenörü olacak öğrencilerin, beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları ve bunu hayatlarında uygulamaları yetiştirecekleri sporcular açısından daha fazla önem arz etmektedir. Beslenmeyle ilgili araştırmalara bakıldığında sporcuların performansları ile beslenme alışkanlıkları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Sporcunun bir günlük ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve düzenli bir şekilde her öğünde alması gerekmektedir (Murathan vd., 2015). Her sporcunun enerji gereksinimi farklı olduğundan sporcular için belirli bir beslenme programı yoktur. Ama en iyi beslenme, hidrasyonu (yeterli sıvı alımı) sağlayan, yeterli ve dengeli besin öğelerini içeren bir beslenmedir. Tek bir yiyecek yeterli ve dengeli beslenme mümkün olmadığı için, günlük beslenmede çeşitli yiyeceklere yer verilmelidir (Ersoy, 2012, s. 36). Sporcu açısından beslenme, yüksek performansa ulaşabilmesi için gerekli olan önemli faktörlerden birisidir (Şen, Öztaşyonar, Atasever, 2003, s. 1). Bu noktada gerek sporcuların gerekse de antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgi

düzeyine sahip olmaları sportif başarı açısından önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Sporcunun beslenmesindeki amaç, sporcunun genel sağlığını iyileştirmek ve sporcunun performansını geliştirmektir. Bunlar için de sporcunun cinsiyeti, vücut ağırlığı, yaşı, günlük fiziksel aktivitesi ve yaptığı antrenmanın şiddeti gibi faktörler belirlenerek, sporcuların beslenme programları hazırlanmalı ve bu programa göre besinlerin yeterli dengeli bir biçimde alınması sağlanmalıdır (Günay, 1998, s. 225). Yapılan antrenmana uygun enerji alımı, egzersiz öncesi ve sonrası besin seçimi, karbonhidrat tüketimi, enerjinin besin öğelerindeki dağılımı ve yeterli miktarda sıvı alımı beslenme açısından performansı belirleyen faktörlerdir (Akıl, 2007).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi beslenme alışkanlıkları insan sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcular açısından ele alındığı zaman da beslenme bilgi düzeyinin yüksek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişmiş olması sportif başarı açısından önemli bir yere sahiptir. Bu noktada genç bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için ise öncelikli olarak gençlerde mevcut beslenme bilgi ve alışkanlık düzeylerinin ele alınması gerekmektedir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da Grünthal-Drell ve Veigel, (2015), Soylu, (2018), Hornstrom ve diğerleri, (2011), Abraham ve diğerleri, (2018) genç bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlık düzeylerinin ele alındığı görülmektedir. Buna karşılık üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada “Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri nasıldır?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın ana problemini; “Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri nasıldır?” oluşturmaktadır.

### **1.2.1. Alt problemler.** Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir.

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin;

1. Beslenme alışkanlıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Beslenme bilgi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğünlerde sıklıkla tükettikleri besin türleri cinsiyetlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Son bir ay içerisinde tükettikleri besinlerin tüketim sıklığı cinsiyetlere göre farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Son yıllarda özellikle üniversite öğrencilerinin düzensiz ve sağlıksız beslenmeleriyle ortaya çıkan stresli yaşam tarzı hayatı kötü etkileyip, değişik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, bunun sonucunda da mutsuz, yaşam kalitesi düşük ve sağlıksız bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır. Sağlıklı beslenen, spor yapan gençler bu alışkanlıklarını gelecek nesillere aktararak bu sorunların büyük bir bölümünün çözülmesine yardımcı olacaktır.

Çalışmada böyle toplumsal bir sorunu ele alarak, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, yeterli ve düzenli beslenip beslenemediklerini tespit etmeye yönelik bir çalışmadır. Türkiye’de bu tür durumların tespit edildiği ve incelendiği çokça çalışmaya rastlamak mümkündür. Bu çalışma da Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilinç düzeylerinin artırılmasında yol gösterici olacaktır.

### 1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada varsayım olarak;

1. Literatürde elde edilen bulguların yeterli olduğu ve
2. Katılımcıların anket formuna içten yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

### 1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Besin:** Bitkilerin ve hayvanların yenilebilen dokularına besin denir (Kılıç, Şanlıer, 2007). Her gıdanın içerisinde bulunan, bireyin yaşamını sürdürebilmesi, büyüebilmesi, üreyebilmesi ve metabolik faaliyetlerini gerçekleştirebilmesi için dışarıdan almak zorunda olduğu enerji maddeleridir (Ergüden, 2018).

**Besin ögesi:** Besinlerin içerisinde bulunan doku yapım ya da onarımında görevli olan, yaşam sürecini organize eden, enerji sağlayan, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeye besin ögesi denir (Kılıç, Şanlıer, 2007).

**Beslenme:** İnsanın sağlığını etkileyen ve temel ihtiyaçlarından biri olan en önemli etkenlerin başında gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; insanın varlığını ve faaliyetlerini en iyi şekilde sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi için gerekli besin çeşitlerini, yeterli miktarlarda, besin değerlerini yitirmeden vücutta kullanma olarak da tanımlanır (Baysal, 2011, s. 16).

**Spor:** Kişilerin fiziksel ve zihinsel performanslarını geliştiren bireysel ve toplumsal bir olgudur. Bireysel ya da gruplar halinde yapılabilen sağlık, eğlence veya gösteri amacı güdülen ve bazı kurallar çerçevesinde uygulanan oyunlara verilen genel addır. Ayrıca spor, günümüzde insan yaşamının değişmez bir parçası olmuştur (Subaş, 2017).

**Sporcu beslenmesi:** Sporcunun günlük fiziksel aktivitelerine ve yaptığı spor türüne göre, cinsiyetine, yaşına, antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Güneş, 2009, s. 1).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın kavramsal çerçevesine, temel kavram ve terimlerin açıklanmasına ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

**2.1.1. Beslenmenin tanımı.** Beslenme, anne karnında başlayan ve yaşam sonuna kadar devam eden hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bilinçli yapılması gereken bir eylem olan beslenme; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yüksek tutulması için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini uygun zamanlarda ve yeterli miktarlarda alınmasıdır (Kutlu ve Çivi, 2009). Bir diğer tanımda ise beslenme; vücudun ihtiyacı kadar olan gıdaların, sağlıklı beslenme prensipleriyle bağlantılı olarak alınmasıdır. Dengeli bir diyet ile düzenli fiziksel aktivite sağlığın temel taşlarından biridir. Dengesiz, kötü beslenme hastalığa duyarlılığın artmasına, bağışıklığın zayıflamasına, fiziksel ve zihinsel gelişimin ve üretkenliğin azalmasına yol açabilir (WHO, 2018). Bilimsel anlamda beslenme ise canlıların ihtiyacı olan enerjiyi, dokuların yapım ve onarımında kullanacakları kimyasal maddeleri, dengeli bir şekilde almaları, onları fiziksel ve kimyasal olaylardan geçirerek özümlemeleridir (Yarar, 2010).

**2.1.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme.** Büyüme, gelişme ve sağlığın korunabilmesi için, ihtiyacımız olan enerji ve besin öğelerinin fiziksel aktivite ve özel duruma göre yaş ve cinsiyet de göz önünde bulundurularak alınmasına yeterli ve dengeli beslenme denir. Yeterli ve dengeli beslenme çeşitli, devamlı ve ekonomik olmalıdır. Öğünlerde mutlaka et ve et ürünleri, süt ve türevleri, sebzeler, meyveleri ve tahılları içeren 4 besin grubu tercih edilmelidir (MEB, 2007).

İnsan sağlığı için büyük önem taşıyan yeterli ve dengeli beslenme, sağlığın korunması, büyümenin ve gelişmenin sorunsuz devam etmesi için, bireyin içinde bulunduğu ortama, yaşa, cinsiyete ve fiziksel özelliklere göre gereksinim duyulan besin öğeleri

ve enerjinin vücudun ihtiyacı kadar, kaliteli, çeşitli, sürekli ve ekonomik olarak alınmasıdır (Yücel, 2017).

**2.1.1.2. Yetersiz ve dengesiz beslenme.** Yetersiz ve dengesiz beslenme sağlıklı hayatı kısaltan, çalışma kapasitesini düşüren, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Carr ve Descheemaeker, 2002).

Vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin eksik alınmasıyla yetersiz beslenme oluşur. Aynı zamanda vücudun ihtiyacından fazla alınan besinler de dengesiz beslenme olarak adlandırılırken bu besinler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olurlar. Kısaca yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin ve enerjinin ihtiyaç duyulandan daha az miktarda, nitelikte ve türde vücuda alınmaması halidir (Arslan, Karağaoğlu, Duyar ve Güleç, 1993).

Yetersiz beslenmeye neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar; besin bulamamak, yoksulluk gibi etkenler yer alırken diğer bir neden ise özel durumlarda (antrenman, müsabaka) artan besin ve enerji ihtiyaçlarını yerine koyamamak olabilmektedir. Genellikle dengesiz beslenme bireylerin beslenme bilgisi konusundaki eksiklikleri ve bilinçsizliklerinden kaynaklanmaktadır. Yanlış ve dengesiz beslenme besinlerin eksik ya da çok fazla tüketilmesini ifade etmektedir. Herhangi bir besin öğesinin yetersiz miktarda alınması vücudun çalışmasında aksaklıklara da neden olmaktadır. Bu da bireyin bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve mikroplara karşı direnç gösterememesine neden olabilir (Yarar, 2010).

**2.1.2. Besin ve besin öğeleri.** Beslenme amacıyla ağızdan alınan çeşitli yiyecekler ve içeceklerin içerisinde bulunan temel öğelere besin denir (Yaşar ve Melek, 2014, s. 16). Baysal'a (2009, s. 9) göre yenilebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Her besin içerisinde vücut için farklı faydaları olan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler besin öğesi olarak adlandırılır. Besin öğeleri altı grupta toplanmıştır. Bunlar; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve sudur (Subaş, 2017).

**2.1.2.1. Karbonhidratlar.** Karbonhidratlar, bitkisel kaynaklı besin maddelerinde yaygın olarak bulunan ve vücudumuza en fazla enerjiyi sağlayan besin ögesidir (Bulduk, 2013, s. 135). Karbonhidratlardan günlük kalori ihtiyacının %55-60'ı karşılanır. Sporcularda kazanmayı sağlayacak bir formül arama çabası hep vardır. Bu sihirli formül çoğu sporcu için karbonhidratlardır (Şirinoğlu, 2008).

Kuvvet ve güç sporların temel yakıtı karbonhidratlardır. Gün içerisinde yeterli miktarda tüketilen karbonhidratlar, yüksek şiddetli antrenmanlar ve yarışmalarda glikojen depolarına destek olmasının yanı sıra, kas dokularının gelişiminde de dolaylı olarak etkili olmaktadır (Paker, 1996).

**2.1.2.2. Yağlar.** Protein ve karbonhidratlardan iki kat daha fazla enerji sağlayan yağlar ekonomik enerji kaynaklarıdır. Günlük beslenmede dışarıdan aldığımız yiyecekler ile yağların fazlası vücutta depo edilir ve gerek duyulduğunda enerji olarak kullanılır (Güneş, 2009, s. 19). Ayrıca yağlar ürettikleri enerji dışında soğuğa karşı korunmayı da sağlamaktadır. Yağların bir diğer görevi de vücut dokularının yapımının sürdürülmesini sağlamaktır (Pehlivan, 2005, s. 22).

Her ne kadar şişmanlık nedeniyle adları kötüye çıkmış olsa da vücudun günlük kalori ihtiyacının % 29-30'u yağlardan karşılanır. Vücutta önemli bir rolü daha olan yağlar, özellikle yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücutta emiliminde ve taşınmasından yardımcıdırlar (Şirinoğlu, 2008).

**2.1.2.3. Proteinler.** Bitkisel ve hayvansal, bütün canlı hücrelerin yapısını ve dokuların esas maddesini meydana getiren organik moleküllerdir ve amino asitlerin zincir gibi birbirlerine bağlanarak oluşturduğu büyük organik bileşiklerdir (Yaşar ve Melek, 2014, s. 17).

Proteinler büyüme, gelişme, doku yapımı ve onarımında rol alır. Kan proteini olan hemoglobin ile vücut çalışmasında görev alan enzimler ve hormonların yapımı vücuttaki temel görevleri arasındadır. Ayrıca vücutta enerji sağlayan proteinler kasların, yumuşak dokuların ve enzimlerin temel yapı taşıdır. (Ersoy, 2012, s. 92).

Günay'a (1998, s. 234) göre hücrelerin yapı taşı olan ve hücrelerin yapımı, onarımı korunması gibi önemli görevi olan 22 amino asit birleşiminden oluşur. Proteinler

vücuda alındığında amino asit denilen yapılara ayrışır. Bu amino asitlerin bir kısmı enzimlere bir kısmı da yapısal proteinlere dönüşür.

**2.1.2.4. Vitaminler.** Organizma için gerekli olan ve metabolik olayların devamı için gerek duyulan maddelerdir (Baron, 2002). Vitaminler yağda eriyen vitaminler ve suda eriyen vitaminler olmak üzere 2 gruptur. Yağda eriyenler; A, D, E, K suda eriyenler; C ve B (B1-B2-B6-B12) grubudur. Vitaminlerin başlıca görevleri arasında sağlıklı nesillerin oluşmasına yardımcı olmak, sinir ve sindirim sistemlerinin normal çalışmasını sağlamak ve vücut direncinin artmasına yardım etmektir. Vitaminlerin herhangi birinin vücuda alınmaması ya da eksik alınması o vitaminin yardımcı olduğu kimyasal tepkimeyi gerçekleştiremeyeceğinden vücudun çalışmasında ve büyümesinde aksaklıklar meydana gelebilmektedir (Baysal, 2000, s. 28).

Vitaminler hem sebzeler hem de meyvelerde doğal olarak bulunduğu organik bileşiklerdir. Vitaminler kimyasal reaksiyona neden olan proteinlerin faaliyetlerini arttırmaları (Üstel, 2005).

İyi bir beslenme için protein, karbonhidrat ve yağlar gibi vitaminlerin de yeterli miktarda alınması gerekir. Vitaminler metabolizmayı düzenler ve direnç artırıcı olarak rol oynar. Vitaminler vücutta sentezlenemez bu yüzden de dışarıdan alınması gerekir. Dışarıdan alınan vitaminler vücutta sindirilmeden yağda ya da suda çözünerek hücre içine alınır (Cavak, Akkaya, Albayrak ve Öztürk, 2011, s. 57).

**2.1.2.5. Mineraller.** Vitaminler gibi mineraller de vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesi için gerekli olan inorganik maddelerdir. İnsan vücudu mineral üretmediği için dışarıdan besinler ile ya da takviye şeklinde alınmalıdır (Gürsoy ve Dane, 2002). Mineraller besinlerin enerjiye dönüştürülmesinde, hücre içi ve hücre dışı vücut sıvılarının kontrolünde ve kemik gelişiminde rol oynar (Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği [GTBD], 2019). Mineraller hücre içerisinde tuz halinde bulunabildikleri gibi, karbonhidrat, protein ve yağ gibi, organik maddelere bağlı olarak da bulunur. Mineraller, vitaminlerin, hormonların, enzimlerin vb. moleküllerin yapısına katılır (Börü, 1998, s. 51). Canlı varlıkların yaşamlarını sürdürebilmeleri için minerallere gereksinimleri vardır.



Mineraller, besinlerle birlikte yeterince alınabildiğinden, yeterli ve dengeli beslenen insanlarda eksikliği çok fazla görülmemektedir. İnsan vücudunun %4-5'i minerallerden oluşmaktadır (Güneş, 2009, s. 28).

**2.1.2.6. Su.** Hidrojenden ve oksijenden oluşan su, saydam, tatsız ve kokusuz bir sıvıdır. Su bütün canlıların yapılarının en büyük bölümünü oluşturan önemli bir maddedir (MEB, 2011). Su vücutta yeni doğanlarda % 78, orta yaş grubunda % 60 ve yaşlılarda % 40 oranında bulunur. Su, organizmadaki işlevi yönünden en önemli besin maddesidir. Vücudumuzdaki suyun bir kısmı hücre içerisinde bir kısmı da hücre dışında bulunmaktadır. Hücre içerisindeki su miktarı % 60 ve hücre dışındaki miktarı ise % 40 kadardır (Kumartaşlı, 2006).

Vücutta yağ oranı arttıkça, sıvı oranı azalmaktadır. Organizma gerekli olan besin öğelerini almadan birkaç hafta yaşayabilir ama su olmadan sadece birkaç gün yaşayabilir. Suyun önemli görevleri arasında, besinlerin emilimi ve hücrelere aktarılması, sindirimden sonra oluşan atık maddelerin idrar ve terleme yoluyla dışarıya atılması vardır (Sağlık Bakanlığı, 2018).

İnsan yaşamı için oksijenden sonraki en önemli madde sudur. İnsan vücudu, karbonhidratların ve yağların tümü, proteinlerin yarısı ve vücut suyunun % 10'unu kaybettiğinde yaşam tehlikeye girer. Vücutta bulunan suyun % 20 oranında eksilmesi ölümle sonuçlanır (Vaziri, 2015).

**2.1.3. Beslenme alışkanlığı.** Beslenme alışkanlıklarına evrimsel olarak bakıldığında, 2.3 milyon yıl kadar önce ilk insanlar ağırlıklı olarak et yerken bunun yanında taze sebze, meyve ve kabuklu yemişler yemektedir. Mezopotamya'da 10 bin yıl önce de yontma taş devri ile tarım devrimi bitmiş; et, sebze ve meyve ağırlıklı diyet büyük ölçüde terk edilmişti. Ancak, 19.Yüzyıl da Sanayi Devrimi ile birlikte insan hayatına giren rafine gıdalar (beyaz un, rafine şeker vb.) hastalıkların artmasında büyük rol oynadı (Milton, 2006).

Beslenme alışkanlıkları; kişilerin bir günde yedikleri öğün sayısı, ana ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999).

Bireylerin beslenme alışkanlığını etkileyen unsurlar mevcuttur. Örneğin, bireylerin sosyal sınıfları da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Ailelerin sosyoekonomik durumlarına göre beslenme alışkanlıkları şekillenmektedir. Bireylerin ekonomik durumları ile tüketim düzeyleri beslenme alışkanlıklarını belirleyen nedenlerdendir (Beşirli, 2010).

Gün içerisinde düzensiz beslenme alışkanlığı ile öğün atlama, yemek saatlerinde tüketilen besinlerin türünü ve miktarını etkilemektedir. Ayrıca aralarda açlığı geçirmek için tüketilen besinlerin, yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek bol kalorili besinlerden tercih edilmesine neden olmaktadır. Öğün atlama, metabolizmayı yavaşlatacağından enerji kaybını da azaltmaktadır. Obez kişilerde öğün atlama alışkanlığının yaygın olduğu ve sıklıkla atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu bilinmektedir (Kılıç ve Şanlıer, 2007).

**2.1.4. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları.** Hayatın en dinamik ve en enerjik dönemi olarak bilinen gençlik dönemi; çocukluk çağının bitmesi ve yetişkinliğe geçiş dönemi ile kişiliğin oluşma sürecidir. Gençlerin hayatlarına yön verecek olan bu süreç de psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimin oluşmasında belirleyici bir unsurdur. Bu dönemde gençler yaşadıkları toplumdan etkilenebilecekleri gibi toplumunda onlardan etkilenmesi kaçınılmazdır. Genellikle üniversite çağındaki gençlerin hayatında büyük değişimler gözlemlenmektedir (Ayhan, Günaydın, Gönülaçık, Arslan, Çetinkaya, Asımı ve Uncu, 2012).

Üniversite öğrencilerinin gençlik nedeniyle yaşadıkları özel sorunlardan başka genel sorunları da bulunmaktadır. Sağlık sorunları, beslenme, kalacak yer, okul harcamaları ve sosyal durum bu sorunların başında gelmektedir (Korkmaz, 2010). Gençlerin hayatlarında birçok değişim yaşandığı gibi beslenme alışkanlıklarında da büyük değişim yaşanmaktadır Ermiş vd. (2014) Gençler bu dönemdeki beslenmelerini kendi tercihlerine göre yaptıklarından bu durum beslenmelerinde yeni bir dönem demektir. Bu dönemde gençlerde sürekli kilo alıp verme, sık sık diyet yapma, sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız ve düzensiz beslenme gibi birçok beslenme davranışları gözlemlenmektedir Ayhan vd. (2012).

Üniversite gençliği, beslenme sorunlarının yaygınlığı açısından riskli bir grup olarak tanınmaktadır. Gençlerin yeni ortamlara uyum sağlamada zorlanmaları ve maddi

yetersizlik gibi sorunların üzerine, bilinçsiz bir şekilde yapılan düzensiz beslenme, fast-food ve hazır yiyecek, içecekleri sık sık tüketmeleri ile ortaya çıkan sağlıksız beslenmeden dolayı sağlık sorunları daha da artmaktadır (Özyazıcıoğlu, Çınar, Buran ve Ayverdi, 2009).

**2.1.5. Sporcu beslenmesi.** Sporcuların performansını etkileyen önemli faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Bilinçli bir şekilde yapılan beslenme sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyen en önemli çevresel faktörlerdendir (Baysal, 2011). Sporcunun sağlığını koruması, fiziksel performansını en üst düzeye çıkarabilmesi ve sportif performansa ulaşabilmesi için beslenmesine dikkat etmesi gerekmektedir (Yücel, 2017).

Sporcular performanslarını arttırmak için, zamanlarının çoğunu antrenman yaparak geçirmektedirler. Antrenman yapmak için çok büyük çabalar sarf eden sporcular emeklerinin karşılığını almak ve antrenmanlarda üst düzey performansa ulaşmak istemektedir. Ancak bu amaçlar doğru ve sağlıklı beslenme yoluyla mümkündür. (Ersoy, 2004, s. 19).

Sporcuların yoğun antrenman ya da müsabaka dönemlerinde vücut ağırlıklarının korunması, glikojen depolarının doldurulması, doku yapım ve onarımında gerektiği kadar protein sağlanması için, yeterli miktarda karbonhidrat alınmalı ve vücudun enerji ihtiyacı karşılanmalıdır. (Yüksek, 2013). Sporcu beslenmesinde önerilen en dengeli beslenme dağılımı toplam kalorisinin %15-25'i Proteinlerden, %45-55'i Karbonhidratlardan ve %25-30'u yağlardan oluşmasıdır (Şirinoğlu, 2008).

**2.1.5.1. Sporcu beslenmesinin önemi.** Bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı ve güçlü olması gereken sporcuların bu duruma ulaşmaları için gerekli etmenlerden biri sağlıklı ve düzenli beslenmedir. Sporcuların sadece sağlıklı olmak için değil, yeteneklerini geliştirmek, korumak ve spor yaşam sürelerini uzatmak için düzenli, dengeli, sağlıklı beslenmeleri gerekmektedir. Kısaca yeterli ve dengeli beslenme sporcular için kaçınılmaz bir zorunluluktur (Yarar, 2010).

Sporcunun başarısı ile beslenmesi arasındaki ilişki eski çağlardan beri ilgi çeken bir konu olmuştur. Her bir sporcunun cinsiyetine ve yaptığı spora yönelik farklı beslenme

programlarına ihtiyaçları vardır. Sporcuların kan kimyalarının ve damak tatlarının farklı olması nedeniyle beslenme programı hazırlanırken bu farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır (Yüksek, 2013). Sporcu performansını arttırmak için kişiye özel beslenme programı ve hedefleri belirlenmelidir. Bu program ve hedef sporcunun performansına, beklentilerine, sporun türüne ve sporcudan sporcuya değişmektedir. Sporcunun antrenman yaptığı dönemdeki beslenme planı ile müsabaka dönemindeki beslenme planı da değişiklik göstermektedir. Müsabaka dönemlerindeki beslenmenin amacı vücudun yakıt ihtiyacını karşılayıp performansı arttırmaktır (Ulaş, 2018).

**2.1.5.2. Egzersiz öncesi beslenme.** Egzersiz öncesi ne yeneceği kişiden kişiye ve yapılan spor türüne göre değişmektedir. Tüm sporcular antrenman ve müsabaka boyunca beslenmelerinde kendi vücutlarına uygun olan yiyecekleri iyi bilmelidir ve beslenme tercihlerini buna göre yapmalıdır (Pehlivan, 2005).

Egzersiz ya da müsabaka öncesi öğünün en önemli nedeni açlık hissini bastırmak ve karaciğer glikojenini maksimum düzeye çıkarmaktır. Bu öğünde hangi besinlerin tüketilmesi ya da hangilerinden kaçınılması gerektiği kadar yemeğin yenme saati de önemlidir. Bunun için de yemek çoğunluğu karbonhidratsa 2-3 saat, proteinlerden oluşuyorsa 3 saat, eğer yağ oranı yüksekse 4 saat önce yemek yenmelidir. Yağlı yiyeceklerin sindirimleri 4 saatten de fazla zaman alabileceği için midede doluluk hissi yaratmaktadır. Bu durum sporcuyu olumsuz etkileyeceğinden bu dönemde yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Proteinler egzersiz ya da müsabaka anında enerjiye katkıda bulunamayacağından ve dehidrasyona neden olabileceğinden proteinden zengin besinlerin tüketilmesi önerilmemektedir. Acılı, baharatlı ve fazla posalı yiyeceklerin de gaz ve rahatsızlığına neden olma olasılığı yüksek olduğu için tüketimlerinin bir gece önceden bırakılması gerekmektedir. (Ersoy, 2012).

**2.1.5.3. Egzersiz sırasında beslenme.** Sporcunun sindirim işlemini tamamlamış bir şekilde müsabakaya girmesi önemlidir. Bu nedenle sindirimi kolay olan besinler seçilmelidir ve bu duruma en uygun olanlar karbonhidratlardır. Şeker ve şeker içeren besinler fazla tüketilmemelidir. Proteinden zengin olan besinler azaltılmalı ve gaz yapıcı etkisi olan süt ve türevleri tüketilmemelidir (Coleman, 1980; Lamb, 1980 akt. Asal-Ulus 2008).

Egzersiz ya da müsabaka sırasındaki beslenme psikolojik olarak sporcuyu tatmin edici olmalıdır. Bu öğünde yenecek yiyeceklerin daha önceden sporcular tarafından denemiş olması ve damak tatlarına uygun olması gerekmektedir (Asal-Ulus, 2008). Uzun süren egzersiz ve müsabakalarda dayanıklılık performansını arttırmak için saatte yaklaşık 30-60 gram karbonhidrat tüketilmelidir. Sporcular karbonhidrat tüketimini aktiviteye başladıktan kısa bir süre sonra tüketmeye başlamalıdır. Aktivite sırasında hem sıvı hem de karbonhidrat ihtiyacını karşılamak için sporcu içecekleri tercih edilebilir (Ersoy, 2012).

**2.1.5.4. Egzersiz sonrasında beslenme.** Egzersiz sonrası glikojen depolarının boşalmasından ve vücudun dehidrasyonundan kaçınılamaz. Bu nedenle de egzersiz sonunda her sporcu kaybolanları yerine koymak ve dengeyi yenilemek zorundadır. Herhangi bir egzersiz sonrasında vücuttan atılan suyun yerine konması amacıyla sade su içimi yoluna gidilmemelidir. Sade su içilirse su eksikliği karşılanır ve susuzluk hissi azalır fakat kandaki sodyum yoğunluğu çok hızlı bir şekilde düşer. Egzersiz sonrasında alınan bu sade su idrar miktarını arttırıcı etki yarattığı için bu idrar ile vücuttan daha çok mineral atılmasına neden olur. Bu nedenle de çok az tuzlu su içilirse hem kanda ki sodyum miktarını korur hem de vücudun mineral kaybetmesini önler (Üstdal ve Köker, 1998).

Egzersiz sonrası beslenmede; öncelikli olan terle birlikte kaybolan sıvı gereksinimi karşılamak ve vücut sıvı dengesini sağlamaktır. Egzersizden 1 saat sonra glikozdan zengin sıvılar tüketilmeli, 3 saat sonra da kompleks karbonhidrattan zengin yemekler yenmelidir. Bir sonraki egzersiz yakın dönemde ise karbonhidrattan zengin beslenme planı yapılarak glikojen depolarının doldurulması sağlanmalıdır (Günay, 1998).

Egzersiz sonrasında ilk 2 saat içinde glikojen sentezi çok hızlı olmaktadır. Bu nedenle de egzersizden hemen sonra elektrolit kaybını karşılamak için sporcuların karbonhidrattan zengin, yiyecek ve içecek tüketmeleri gerekmektedir (Ersoy, 2004).

**2.1.6. Öğrenci ve üniversite öğrencisi kavramları.** Türk Dil Kurumu sözlüğünde öğrenci kavramı “Öğrenim görmek amacıyla ders alan birey, talebe veya okul çocuğu” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2020). Üniversite öğrencileri ise mesleki

yaşama hazırlanmak amacıyla yükseköğretim kurumlarında eğitim alan birey olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilindiği gibi üniversite öğrencileri meslek yaşamına başlamadan önce ön lisans ya da lisans düzeyinde eğitim veren kurumlara tercih ile yerleşmektedirler. İnsanların meslek yaşamlarına başlaman önce önlerinde önemli bir basamak olduğu için üniversite hayatı birçok gencin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencileri hedefledikleri üniversiteyi kazanmak için uğraşmakta ve üniversite yaşamını verimli geçirme eğilimindedirler (Şahin ve diğerleri, 2011). Üniversite öğrencileri genellikle kendi istekleriyle ya da ailelerinin yönlendirmesi ile gidecekleri üniversiteyi belirlemektedirler (Erol ve diğerleri, 2012: 8).

## **2.2. İlgili Araştırmalar**

Çelik ve Toksöz (1999) tarafından yapılan araştırmada Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile besin tüketim düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 30 erkek ve 30 kız olmak üzere toplam 60 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kadın öğrencilerin niasin, tiamin, demir, kalsiyum, a vitamini tüketimlerinin ortalamasının altında olduğu, erkeklerin ise protein ve doymuş yağ tüketim düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt (2001) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören ve aktif olarak spor yapmaya devam eden bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 232 erkek ve 77 kadın öğrenci olmak üzere toplam 309 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda katılımcıların beslenme alışkanlıklarının ve besinlere ilişkin bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu, bireysel spor yapanlara kıyasla takım sporu yapan bireylerin müsabaka öncesi sırası ve sonrası beslenme durumuna ilişkin bilgilerinin iyi düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Filiz ve Demir (2004) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve barınma durumlarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 110 kadın ve 133 erkek olmak üzere 243 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın erkek katılımcıların en çok önem verdikleri

ögünün akşam yemeği olduğu, gün içinde diğer öğünlerin çok fazla önemsenmediği rapor edilmiştir.

Bozkurt ve Nizamlıoğlu (2005) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor fakültelerinde lisans öğrenimi gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının neler olduğunun tespit edilmesini ve alışkanlıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Karadeniz Teknik Üniversitesi, Konya Selçuk Üniversitesi, Ankara Gazi Üniversitelerinin BESYO bölümlerinde öğrenim gören 232 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 309 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin tükettikleri besinlerin içerikleri konusunda bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu, bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere göre besin öğelerinin içerikleri hakkında daha fazla bilgiye sahip olduğu rapor edilmiştir.

Çelik (2006) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin beslenme eğitimi sonrasında beslenme alışkanlıklarının ve aldıkları bu bilgilerin ne gibi etkilerinin olduğunun değerlendirilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 1. sınıf 38 ve 4. sınıflardan 39 toplam 77 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin edinmiş oldukları bilgilerin yetersiz olduğu ve eksik uyguladıkları, günlük yaşamlarında hatalı uygulama yaptıkları, bu hatalı alışkanlıklardan vazgeçemedikleri rapor edilmiştir.

Haşıl-Korkmaz (2010) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve spor yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Uludağ Üniversitesinde öğrenim gören 500 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin %46,9'unun kahvaltı yaptığı, %28'nin ise kahvaltı yapmadan güne başladığı, öğrencilerin %4,7'sinin spor yapma durumlarının üniversite yıllarında düşük düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Özdemir ve Özdelek (2010) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören ve aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının neler olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 30 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 180 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda aktif spor yapan öğrencilerin %90'ının beslenmeye ilişkin bilgi sahibi olduğu fakat beslenme durumlarına ve öğünlerine dikkat etmediği, erkek öğrencilerin ise %58,7'sinin beslenmeye yönelik bilgi sahibi olduğu ve beslenmelerine dikkat etmedikleri rapor edilmiştir.

Yıldırım ve diğeri (2011) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor bölümü ğrencilerinin beslenme aşışkanlıkları ve bu aşışkanlıkları etkileyen unsurların incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde öğrenim gören 208 ğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin sabah kahvaltısını akşam yemeğine kıyasla daha az önemsediği ve yapmadığı, öğrencilerin sadece %45,7'sinin dengeli beslendiği, öğrencilerin sosyo demografik özelliklerinin ise bu beslenme aşışkanlıklarını ve düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu rapor edilmiştir.

Yarar ve diğeri (2011) tarafından yapılan araştırmada elit düzeydeki sporcu bireylerin beslenme aşışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 334 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların bilgi düzeylerinin beklenen düzeyde olmadığı, birçoğunun eğitim görmesine ve milli sporcu olmasına rağmen yeteri kadar beslenmelerine dikkat etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarioğlu ve diğeri (2012) tarafından yapılan araştırmada BESYO bölümünde ve çeşitli spor branşı dallarında öğrenim gören öğrencilerin beslenme aşışkanlıklarının neler olduğunun belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 367 erkek ve 219 kadın olmak üzere toplam 586 ğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kadın öğrencilerde yüzme branşında olanların atletizm branşında yer alan öğrencilere göre beslenme düzeylerine daha çok dikkat ettiği, erkeklerde ise atletizm branşındaki katılımcıların beslenme aşışkanlıklarının daha iyi olduğu rapor edilmiştir.

Ekin-Ayhan ve diğeri (2012) tarafından yapılan araştırmada tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenmelerini etkileyen unsurlar ve aşışkanlıklarının incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırmaya Uludağ niversitesinden 259 erkek ve 298 kadın olmak üzere toplam 557 ğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin en değer verdiği öğünün akşam yemekleri olduğu, kahvaltı öğünlerini akşam ve öğle yemeğine oranla daha düşük düzeyde önemsedikleri, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre beslenmelerine daha az önem verdiği rapor edilmiştir.

Erim (2014) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerde öğrenim gören bireylerin beslenme durumlarının incelenmesi ve sağlıklı beslenme indekslerinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 268 kadın ve 230 erkek olmak üzere 498 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda beslenme indeksi hesaplandığında sigara ve alkol



kullanmayan bireylerin oranlarının daha yüksek olduğu, kuzey Anadolu bölgesinde yaşayan kadınların diğer bölgelerde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yardımcı ve Özer-Özçelik (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören bireylerin beslenme derslerinin beslenme düzeyine etkisinin ve öğün düzenlerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 192 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda beslenme eğitimi sonrasında erkeklerin kadınlara göre beslenme düzeylerinin ve öğün düzenlemelerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Özakar-Akça ve Selen (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin günlük yaptıkları fiziksel aktivite ve atladıkları öğünlerin beden kütle indeksi üzerine olan etkilerinin neler olduğunun incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 197 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin ortalamasının üstünde oranla öğünlerini atladıkları genelde atlamış oldukları öğünlerin sabah kahvaltısı olduğu, ayrıca günde 1-2 kez yemek yediği, öğrencilerin %90 oranında 90,7'sinin 2 saat kadar spor yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ermiş ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin beslenme alışkanlıklarının neler olduğunun incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya on dokuz Mayıs üniversitesinde öğrenim gören 1105 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin hepsinin beslenmenin gerekliliğine inandığı, aynı zamanda araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin beslenmeye ilişkin bilgi seviyelerinin düşük düzeyde gözlemlendiği sonucuna varılmıştır.

Kharazi (2017) tarafından yapılan araştırmada çeşitli ülkelerde eğitim veren beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının neler olduğu ve ergojenik destek alma düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 300 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda bireylerin beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık göstermediği, antrenörlük bölümü öğrencilerinin sadece ergojenik destek aldığı rapor edilmiştir.

Koldaş (2017) tarafından yapılan araştırmada Marmara bölgesinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme dersi almış olanların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 402 erkek ve 227 kadın öğrenci olmak üzere toplam 629 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin

bilgi düzeylerinin düşük olduğu, okudukları bölüme göre beklenilenin altında görüldüğü rapor edilmiştir.

Ulaş (2018) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu beslenmelerine ilişkin farkındalıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 931 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda beslenme eğitimlerinin öğrencilerin üzerinde olumlu düzeyde etki bıraktığı, elit sporcuların elit olmayan sporculara göre bilgi düzeylerinin ve farkındalıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Karaca (2019) tarafından yapılan araştırmada sedanter ve spor yapan üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerin yaşam kalite ve beslenme bilgi tutumlarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya 956 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sedanter olan bireylerin spor yapan bireylere göre beslenme bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Kesik (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme tutumlarının incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Konya ili Selçuk Üniversitesi Alâeddin Keykubat Kampüsünde yer alan 600 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın ve erkek bireylerin arasında anlamlı farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin belirlenen değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da günümüzde de var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2008).

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeni ile örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013, s. 92)

Bu çalışmada, spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerine ilişkin görüşleri var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ile Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise anketleri doldurmayı kabul eden gönüllü 282 (82 kadın, 200 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrenciler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	200	70,9
	Kadın	82	29,1
	Toplam	282	100,0
Bölüm	SDÜ Spor Bilimleri	143	50,7
	MAKÜ Spor Bilimleri	139	49,3
	Toplam	282	100,0
Sınıf	1. sınıf	86	30,5
	2. sınıf	67	23,8
	3. sınıf	66	23,4
	4. sınıf	63	22,3
	Toplam	282	100,0

**3.3. Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve ölçekleri nasıl dolduracakları hakkında bilgi verilmiştir. Kullanılan anket 4 bölümden oluşmuştur. 1. Bölüm katılımcılara ait cinsiyet, bölüm ve sınıf bilgisini içermektedir. 2. Bölümde bireylerin beslenme alışkanlıklarının yönelik sorular yöneltilmiştir. Bireylerin son bir ay içerisinde tükettiği besinlerin tüketim sıklığı formu Pekcan'ın (2011) "Besin Tüketim Sıklığı" formu kullanılmıştır. Besinlerin tüketim miktarı sorgulanmamıştır. 3. Bölümde beslenmeye ve beslenme bilgisine ilişkin bilgiler yer almaktadır. 4. Bölümde ise Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla beslenme bilgi düzeyi formu uygulanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme bölümlerinden oluşan 10 soruluk bilgi formu araştırmacı tarafından uygulanmış, elde edilen veriler doğru ve yanlış verilen cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

**3.4. Veri Toplama Süreci**

Anket, 14 Mart- 25 Mayıs 2018 tarihleri arasında araştırmacı tarafından 282 kişiye uygulanmıştır. Araştırmacı, üç aylık süre içerisinde araştırmanın evreni olan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi'nde bulunan Spor

Bilimleri Fakültesi'ne giderek, öğrencilerin derslerine engel olmayacak zaman dilimleri içerisinde gönüllü olan katılımcılarla yüz yüze görüşülerek, anket soruları tek tek açıklayıp, öğrencilerin eksiksiz ve doğru doldurmasını sağlamıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 21.0 programı kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin (nitel değişkenler) sunumu için frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Bu değişkenlerin değerlendirilmesinde ki-kare ( $\chi^2$ ) testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin önemlilik düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde alt problemlere göre bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 2.

*Katılımcıların Ana Öğünlerde Yemeklerini Nerede Yediklerinin Dağılımı*

		Evde	Okulun Kantininde	Okulun Yemek hanesinde	Fastfood restoranda	Lokantada	Diğer	Toplam	X <sup>2</sup> /p
Sabah Öğünü	Kadın	50 66,7%	9 12,0%	2 2,7%	0 ,0%	2 2,7%	12 16,0%	75 100,0%	5,645 0,342
	Erkek	133 71,9%	28 15,1%	3 1,6%	3 1,6%	2 1,1%	16 8,6%	185 100,0%	
	Toplam	183 70,4%	37 14,2%	5 1,9%	3 1,2%	4 1,5%	28 10,8%	260 100,0%	
Öğle Öğünü	Kadın	18 23,1%	21 26,9%	25 32,1%	7 9,0%	3 3,8%	4 5,1%	78 100,0%	3,560 0,614
	Erkek	48 26,4%	49 26,9%	40 22,0%	22 12,1%	10 5,5%	13 7,1%	182 100,0%	
	Toplam	66 25,4%	70 26,9%	65 25,0%	29 11,2%	13 5,0%	17 6,5%	260 100,0%	
Akşam Öğünü	Kadın	40 54,1%	2 2,7%	9 12,2%	6 8,1%	9 12,2%	8 10,8%	74 100,0%	2,144 0,829
	Erkek	86 45,7%	10 5,3%	24 12,8%	21 11,2%	25 13,3%	22 11,7%	188 100,0%	
	Toplam	126 48,1%	12 4,6%	33 12,6%	27 10,3%	34 13,0%	30 11,5%	262 100,0%	

P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların ana öğünlerde yemeklerini nerede yedikleri sorgulanmıştır. Bu sorgulardan; sabah öğünü sorusuna katılımcıların çoğunluğu olan %70,4'ü evde, %14,2'si okulun kantininde, %10,8'i diğer, %1,9'u okulun yemekhanesinde, %1,5'i lokantada ve %1,2'si fastfood restoranında cevaplarını verdikleri görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevaplara bakıldığında ise karşılaştırmalı istatistik analizde  $X^2=5,645$ ,  $P=0,342$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Cinsiyetler arası verilen cevapta görüş ayrılığı bulunmamaktadır.

Öğle öğünü sorusuna katılımcıların %26,9'u okulun kantininde, %25,4'ü evde, %25,0'ı okulun yemekhanesinde, %11,2'si fastfood restoranında, %6,5'i diğer

yerlerde ve %5.0'ı lokantada cevaplarını verdikleri görülmektedir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=3,560$ ,  $P=0,614$  olarak bulunmuş ve bu değer  $p>0,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Akşam öğünü sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar %48.1'i evde, %13.0'ı lokantada, %12.6'sı okulun yemekhanesinde, %11.5'i diğer yerlerde ve %10.3'ü fastfood restoranında olduğu görülmektedir. Cinsiyetler arası farka bakıldığında ise karşılaştırmalı istatistik analizde  $X^2=2,144$ ,  $P=0,829$  olarak bulunmuştur. Yani bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.

*Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Protein İçeren Besin Türlerinin Dağılımı*

		Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Yumurta, Peynir	Kadın	55 93,2%	1 1,7%	3 5,1%	59 100,0%	4,915 ,086
	Erkek	135 88,8%	14 9,2%	3 2,0%	152 100,0%	
	Toplam	190 90,0%	15 7,1%	6 2,8%	211 100,0%	
Et Yemekleri	Kadın	0 ,0%	25 37,3%	42 62,7%	67 100,0%	11,649 ,003*
	Erkek	11 7,2%	79 52,0%	62 40,8%	152 100,0%	
	Toplam	11 5,0%	104 47,5%	104 47,5%	219 100,0%	
Süt, ayran, Yoğurt	Kadın	13 24,5%	15 28,3%	25 47,2%	53 100,0%	2,599 ,273
	Erkek	36 32,4%	37 33,3%	38 34,2%	111 100,0%	
	Toplam	49 29,9%	52 31,7%	63 38,4%	164 100,0%	
Kurubaklagil Yemekleri	Kadın	1 1,9%	16 30,8%	35 67,3%	52 100,0%	3,158 ,206
	Erkek	8 8,2%	35 35,7%	55 56,1%	98 100,0%	
	Toplam	9 6,0%	51 34,0%	90 60,0%	150 100,0%	

\* $P<0,05$

Tablo 3'te katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri protein içeren besin türleri sorgulanmıştır. Bu sorgu doğrultusunda yumurta ve peyniri hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusu sorulmuştur. Katılımcıların %90,0'ı kahvaltıda, %7,1'i öğle yemeğinde ve %2,8'i akşam yemeğinde yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=4,915$ ,  $P=,086$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05

manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla yumurta ve peynir kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Et yemeklerini hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %47,5'i öğle yemeğinde, %47,5'i akşam yemeğinde ve %5,0'ı kahvaltıda yanıtını vermişlerdir. Cinsiyete göre verilen cevaplarda  $X^2=11,649$ ,  $P=,003$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla et yemeklerini, öğle yemeği ve akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Süt, yoğurt ve ayranı hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %38,4'ü akşam yemeğinde, %31,7'si öğle yemeğinde ve %29,9'u kahvaltıda yanıtını vermişlerdir. Süt, yoğurt ve ayran sorusunun cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında ise  $X^2=2,599$ ,  $P=,273$  olarak bulunmuştur ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların süt, yoğurt ve ayranı çoğunlukla akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Kurubaklagil sorusuna katılımcıların %60,0'sı akşam yemeğinde, %34,0'ı öğle yemeğinde ve %6,0'ı kahvaltıda yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında ise  $X^2=3,158$ ,  $P=,206$  olarak bulunmuştur. Bu değerde ise 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmamaktadır. Tabloya göre katılımcıların çoğunlukla kurubaklagil yemeklerini akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.



Tablo 4.

*Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Karbonhidrat İçeren Besin Türlerinin Dağılımı*

		Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Simit, Poğaç	Kadın	48 92,3%	3 5,8%	1 1,9%	52 100,0%	,496 ,780
	Erkek	118 89,4%	9 6,8%	5 3,8%	132 100,0%	
	Toplam	166 90,2%	12 6,5%	6 3,3%	184 100,0%	
Yulaf Ezmesi	Kadın	17 56,7%	4 13,3%	9 30,0%	30 100,0%	,928 ,629
	Erkek	35 46,7%	14 18,7%	26 34,7%	75 100,0%	
	Toplam	52 49,5%	18 17,1%	35 33,3%	105 100,0%	
Pide, Lahmacun	Kadın	2 4,5%	18 40,9%	24 54,5%	44 100,0%	,282 ,868
	Erkek	7 6,4%	47 42,7%	56 50,9%	110 100,0%	
	Toplam	9 5,8%	65 42,2%	80 51,9%	154 100,0%	
Pilav, Makarna, Bulgur	Kadın	1 1,3%	37 49,3%	37 49,3%	75 100,0%	1,505 ,471
	Erkek	8 4,4%	86 47,8%	86 47,8%	180 100,0%	
	Toplam	9 3,5%	123 48,2%	123 48,2%	255 100,0%	

P<0,05

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri karbonhidrat içeren besin türleri sorgulanmıştır, simit ve poğaçayı hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %90,2'si kahvaltıda, %6,5'i öğle yemeğinde ve %3,3'ü akşam yemeğinde yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=,496$ ,  $P=,780$  olarak bulunmuştur. Bu değer de 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunluk olarak simit ve poğaçayı kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Yulaf ezmesini en çok hangi öğünde tercih edersiniz sorusu sorulmuştur ve katılımcıların %49,5'i kahvaltıda, %33,3'ü akşam yemeğinde ve %17,1'i öğle yemeğinde yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arası farklılık incelendiğinde  $X^2=,928$ ,  $P=,629$  olarak bulunmuştur ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların çoğunlukla yulaf ezmesini kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Katılımcılara pide ve lahmacunu hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusu sorulmuş olup ve verdikleri yanıtlar şu şekildedir; %51,9'u akşam yemeğinde, %42,2'si öğle yemeğinde

ve %5,8'i kahvaltıda. Veriler cinsiyetlere göre incelendiğinde  $X^2=,282$ ,  $P=,868$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Buna göre katılımcıların çoğunluk olarak pide ve lahmacunu akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Pilav, makarna ve bulguru en çok hangi öğünde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %48,2'si öğle yemeğinde, %48,2'si akşam yemeğinde ve %3,5'i kahvaltıda cevabını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=1,505$ ,  $P=,471$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Buna göre katılımcıların çoğunlukla pilav, makarna ve bulguru öğle yemeği ve akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.



Tablo 5.

*Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri Yağ ve Şeker İçeren Besin Türlerinin Dağılımı*

		Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Cips vb.	Kadın	3 15,8%	3 15,8%	13 68,4%	19 100,0%	,476 ,788
	Erkek	8 16,7%	11 22,9%	29 60,4%	48 100,0%	
	Toplam	11 16,4%	14 20,9%	42 62,7%	67 100,0%	
Çikolata	Kadın	12 26,1%	8 17,4%	26 56,5%	46 100,0%	1,810 ,405
	Erkek	20 23,3%	24 27,9%	42 48,8%	86 100,0%	
	Toplam	32 24,2%	32 24,2%	68 51,5%	132 100,0%	
Bisküvi, Pasta, Kek	Kadın	7 14,3%	5 10,2%	37 75,5%	49 100,0%	1,700 ,427
	Erkek	10 12,5%	15 18,8%	55 68,8%	80 100,0%	
	Toplam	17 13,2%	20 15,5%	92 71,3%	129 100,0%	
Şerbetli Tatlılar	Kadın	5 10,4%	8 16,7%	35 72,9%	48 100,0%	,483 ,785
	Erkek	7 7,1%	17 17,2%	75 75,8%	99 100,0%	
	Toplam	12 8,2%	25 17,0%	110 74,8%	147 100,0%	
Sütlü Tatlılar	Kadın	8 13,3%	10 16,7%	42 70,0%	60 100,0%	5,990 ,050*
	Erkek	6 5,2%	34 29,6%	75 65,2%	115 100,0%	
	Toplam	14 8,0%	44 25,1%	117 66,9%	175 100,0%	
Mısır Gevreği	Kadın	49 86,0%	2 3,5%	6 10,5%	57 100,0%	,798 ,671
	Erkek	104 80,6%	7 5,4%	18 14,0%	129 100,0%	
	Toplam	153 82,3%	9 4,8%	24 12,9%	186 100,0%	

\*P<0,05

Tablo 5 incelendiğinde görülebileceği gibi katılımcılara “öğünlerde sıklıkla tükettiğiniz yağ ve şeker içeren besin türleri nelerdir?” sorusu sorulmuştur. Cips sorusuna katılımcıların %62,7’si akşam yemeğinde, %20,9’u öğle yemeğinde ve %16,4’ü kahvaltıda yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde X<sup>2</sup>=,476, P=,788 olarak bulunmuştur ve bu değer 0,05 düzeyinde anlamlı değildir (p>0,05). Verilere doğrultusunda katılımcıların çoğunlukla cipsi akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Çikolatayı hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %51,5’i akşam yemeğinde, %24,2’si öğle yemeğinde ve %24,2,2’si kahvaltıda yanıtını verdikleri

görülmüştür. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında  $X^2=1,810$ ,  $P=,405$  olarak bulunmuştur ve buda 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla çikolatayı akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Bisküvi, pasta ve keki en çok hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusu sorulmuştur ve katılımcıların %71,3'ü akşam yemeğinde, %15,5'i öğle yemeğinde ve %13,2'si kahvaltıda cevabını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre farklılık incelendiğinde  $X^2=1,700$ ,  $P=,427$  olarak bulunmuştur. Buda istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların çoğunluk olarak bisküvi, pasta ve keki akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Şerbetli tatlılar sorusuna katılımcıların %74,8'i akşam yemeğinde, %17,0'ı öğle yemeğinde ve %8,2'si kahvaltıda yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde ise  $X^2=,483$ ,  $P=,785$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla şerbetli tatlıları akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Sütlü tatlıları hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %66,9'u akşam yemeğinde, %25,1'i öğle yemeğinde ve %8,0'ı kahvaltıda yanıtını verdikleri görülmektedir. Cevaplar cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde ise  $X^2=5,990$ ,  $P=,050$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunluk olarak sütlü tatlıları akşam yemeğinde tükettikleri söylenebilir.

Mısır gevreği sorusuna katılımcıların %82,3'ü kahvaltıda, %12,9'u akşam yemeğinde ve %4,8'i öğle yemeğinde cevabını vermişlerdir. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında  $X^2=,798$ ,  $P=,671$  olarak bulunmuş olup bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla mısır gevreğini kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Tablo 6.

*Katılımcıların Öğünlerde Sıklıkla Tükettikleri İçecek Türlerinin Dağılımı*

		Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Çay ve Kahve	Kadın	44 72,1%	9 14,8%	8 13,1%	61 100,0%	1,156 ,561
	Erkek	104 78,2%	13 9,8%	16 12,0%	133 100,0%	
	Toplam	148 76,3%	22 11,3%	24 12,4%	194 100,0%	
Meyve Suyu	Kadın	18 42,9%	12 28,6%	12 28,6%	42 100,0%	1,685 ,431
	Erkek	59 54,6%	25 23,1%	24 22,2%	108 100,0%	
	Toplam	77 51,3%	37 24,7%	36 24,0%	150 100,0%	
Enerji İçeceği	Kadın	3 12,0%	9 36,0%	13 52,0%	25 100,0%	1,334 ,513
	Erkek	15 22,7%	20 30,3%	31 47,0%	66 100,0%	
	Toplam	18 19,8%	29 31,9%	44 48,4%	91 100,0%	
Kola, Gazlı İçecek	Kadın	2 6,3%	9 28,1%	21 65,6%	32 100,0%	1,250 ,535
	Erkek	9 10,7%	29 34,5%	46 54,8%	84 100,0%	
	Toplam	11 9,5%	38 32,8%	67 57,8%	116 100,0%	

P&lt;0,05

Tablo 6’da görüldüğü gibi katılımcılara sıklıkla tükettikleri içecek türleri sorulmuştur. Çay ve kahveyi hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların %76,3’ü kahvaltıda, %12,4’ü akşam yemeğinde ve %11,3’ü öğle yemeğinde yanıtı vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde ise  $X^2=1,156$ ,  $P=,561$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla çay ve kahveyi kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Meyve suyu sorusuna katılımcıların %51,3’ü kahvaltıda, %24,7’si öğle yemeğinde ve %24,0’ı akşam yemeğinde yanıtını verdikleri görülmektedir. Cinsiyetlere arası farklılığa bakıldığında  $X^2=1,685$ ,  $P=,431$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların çoğunluk olarak meyve suyunu kahvaltıda tükettikleri söylenebilir.

Enerji içeceğini hangi öğünlerde tüketirsiniz sorusuna katılımcıların toplamda %48,4’ü akşam yemeğinde, %31,9’u öğle yemeğinde ve %19,8’i kahvaltıda yanıtı vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=1,334$ ,  $P=,513$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu değere

göre katılımcıların enerji ieeğini çoğunlukla akşam yemeğinde tükettikleri söylenbilir.

Kola ve gazlı içecekleri hangi oğunlerde tükettirsiniz sorusuna katılımcıların cevapları şu şekildedir; %57,8'i akşam yemeğinde, %32,8'i oğle yemeğinde ve %9,5'i kahvaltıda. Verilerin cinsiyetler arası farklılığı incelendiğinde  $X^2=1,250$ ,  $P=,535$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunlukla kola ve gazlı içecekleri akşam yemeğinde tükettikleri söylenbilir.



Tablo 7.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu Besinlerin Tüketim Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Tavuk, Hindi	Kadın	9 11,3%	19 23,8%	11 13,8%	29 36,3%	8 10,0%	4 5,0%	80 100,0%	26,553 ,000*
	Erkek	6 3,1%	67 34,9%	64 33,3%	33 17,2%	16 8,3%	6 3,1%	192 100,0%	
	Toplam	15 5,5%	86 31,6%	75 27,6%	62 22,8%	24 8,8%	10 3,7%	272 100,0%	
Kırmızı Et	Kadın	8 10,0%	3 3,8%	19 23,8%	21 26,3%	21 26,3%	8 10,0%	80 100,0%	15,661 ,008*
	Erkek	20 10,3%	39 20,1%	40 20,6%	54 27,8%	27 13,9%	14 7,2%	194 100,0%	
	Toplam	28 10,2%	42 15,3%	59 21,5%	75 27,4%	48 17,5%	22 8,0%	274 100,0%	
Sakatatlar	Kadın	43 57,3%	4 5,3%	6 8,0%	7 9,3%	4 5,3%	11 14,7%	75 100,0%	13,131 ,022*
	Erkek	66 36,7%	26 14,4%	17 9,4%	27 15,0%	22 12,2%	22 12,2%	180 100,0%	
	Toplam	109 42,7%	30 11,8%	23 9,0%	34 13,3%	26 10,2%	33 12,9%	255 100,0%	
Balık	Kadın	10 12,8%	8 10,3%	4 5,1%	21 26,9%	19 24,4%	16 20,5%	78 100,0%	5,041 ,411
	Erkek	39 20,3%	28 14,6%	14 7,3%	39 20,3%	43 22,4%	29 15,1%	192 100,0%	
	Toplam	49 18,1%	36 13,3%	18 6,7%	60 22,2%	62 23,0%	45 16,7%	270 100,0%	
Yumurta	Kadın	6 7,4%	42 51,9%	9 11,1%	18 22,2%	5 6,2%	1 1,2%	81 100,0%	10,723 ,057
	Erkek	9 4,7%	108 56,5%	43 22,5%	25 13,1%	4 2,1%	2 1,0%	191 100,0%	
	Toplam	15 5,5%	150 55,1%	52 19,1%	43 15,8%	9 3,3%	3 1,1%	272 100,0%	
Kurubaklagil	Kadın	7 9,0%	21 26,9%	20 25,6%	22 28,2%	6 7,7%	2 2,6%	78 100,0%	2,812 ,729
	Erkek	21 11,1%	53 27,9%	38 20,0%	47 24,7%	25 13,2%	6 3,2%	190 100,0%	
	Toplam	28 10,4%	74 27,6%	58 21,6%	69 25,7%	31 11,6%	8 3,0%	268 100,0%	

\*P&lt;0,05

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların son 1 ay içerisinde tükettikleri et, yumurta ve kurubaklagil grubu besinlerin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Bu sorgulardan; Tavuk ve hindi sorusuna katılımcıların toplamda %31,6'sı her gün, %27,6'sı haftada 3-4 kez, %22,8'i haftada 1-2 kez, %8,8'i 15 günde 1, %5,5'i tüketmedim ve %3,7'si ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında ise  $X^2=26,553$ ,  $P=,000$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır.

Tabloya göre katılımcıların çoğunlukla tavuk ve hindiyi her gün tükettikleri söylenebilir.

Kırmızı et sorusuna katılımcıların %27,4'ü haftada 1-2 kez, %21,5'i haftada 3-4 kez, %17,5'i 15 günde 1 kez, %15,3'ü her gün, %10,2'si tüketmedim ve %8,0'ı ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere bakıldığında  $X^2=15,661$ ,  $P=,008$  olarak bulunmuştur ve bu değer de istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Bu değere göre cinsiyetler arasında verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Verilere göre katılımcıların kırmızı eti çoğunluk olarak haftada 1-2 kez tükettikleri söylenebilir.

Katılımcılara sakatatların tüketim sıklığı sorulduğunda %42,7'si tüketmedim, %13,3'ü haftada 1-2 kez, %12,9'u ayda 1 kez, %11,8'i her gün, %10,2'si 15 günde 1 kez ve %9,0'ı haftada 3-4 kez yanıtını vermişlerdir. Veriler cinsiyet dağılımına göre incelendiğinde  $X^2=13,131$ ,  $P=,022$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Tablo incelendiğinde sakatatları son bir ay içerisinde katılımcıların çoğunluğu tarafından tüketilmediği söylenebilir.

Balığın tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların %23,0'ı 15 günde 1, %22,2'si haftada 1-2 kez, %18,1'i tüketmedim, %16,7'si ayda 1 kez, %13,3'ü her gün ve %6,7'si haftada 3-4 kez yanıtını vermişlerdir. Verilen cevaplar cinsiyetlere göre bakıldığında  $X^2=5,041$ ,  $P=,411$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu incelemeye göre katılımcıların çoğunluğunun balığı 15 günde 1 tükettikleri ifade edilebilir.

Yumurta sorusuna katılımcıların %55,1'i her gün, %19,1'i haftada 3-4 kez, %15,8'i haftada 1-2 kez, %5,5'i tüketmedim, %3,3'ü 15 günde 1 kez ve %1,1'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde ise  $X^2=10,723$ ,  $P=,057$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların yumurtayı çoğunlukla her gün tükettikleri söylenebilir.

Kurubaklagilin tüketim sıklığı incelendiğinde katılımcıların %27,6'sı her gün, %25,7'si haftada 1-2 kez, %21,6'sı haftada 3-4 kez, %11,6'sı 15 günde 1 kez, %10,4'ü tüketmedim ve %3,0'ı ayda 1 kez yanıtını vermişleridir. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında  $X^2=2,812$ ,  $P=,729$  olarak bulunmuştur ve bu değer istatistiksel olarak



anlamli değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların kurubaklagili çoğunlukla her gün tükettikleri söylenbilir.

Tablo 8.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Ekmek ve Tahıl Grubu Besinlerin Tüketim Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Ekmek	Kadın	12 15,2%	46 8,2%	8 10,1%	9 11,4%	4 5,1%	0 0,0%	79 100,0%	10,733 ,057
	Erkek	9 4,8%	128 8,8%	20 10,8%	19 10,2%	6 3,2%	4 2,0%	186 100,0%	
	Toplam	21 7,9%	174 65,7%	28 10,6%	28 10,6%	10 3,8%	4 1,5%	265 100,0%	
Bulgur, pirinç, makarna	Kadın	5 6,3%	42 52,5%	17 21,3%	14 17,5%	2 2,5%	0 0,0%	80 100,0%	8,508 ,130
	Erkek	2 1,1%	94 49,7%	53 28,0%	30 15,9%	7 3,7%	3 1,6%	189 100,0%	
	Toplam	7 2,6%	136 50,6%	70 26,0%	44 16,4%	9 3,3%	3 1,1%	269 100,0%	
Hamur işi	Kadın	7 8,8%	22 27,5%	23 28,8%	18 22,5%	7 8,8%	3 3,8%	80 100,0%	3,073 ,689
	Erkek	27 13,9%	58 29,9%	41 21,1%	40 20,6%	21 10,8%	7 3,6%	194 100,0%	
	Toplam	34 12,4%	80 29,2%	64 23,4%	58 21,2%	28 10,2%	10 3,6%	274 100,0%	

$P<0,05$

Tablo 8 de görülebileceği gibi son bir ay içerisinde ekmek tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların %65,7'si her gün, %10,6'sı haftada 3-4 kez, %10,6'sı haftada 1-2 kez, %7,9'u tüketmedim, %3,8'i 15 günde 1 kez ve %1,5'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=10,733$ ,  $P=,057$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla ekmeği her gün tükettikleri söylenbilir.

Bulgur, pirinç ve makarna tüketim sıklığı sorgulandığında katılımcıların %50,6'sı her gün, %26,0'ı haftada 3-4 kez, %16,4' haftada 1-2 kez, %3,3' 15 günde 1 kez, %2,6'sı tüketmedim ve %1,1'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında ise  $X^2=8,508$ ,  $P=,130$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların çoğunlukla bulgur, pirinç ve makarnayı her gün tükettikleri söylenbilir.

Hamur işi tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların cevapları şunlardır; %29,2'si her gün, %23,4' haftada 3-4 kez, %21,2'si haftada 1-2 kez, %12,4' tüketmedim, %10,2'si 15 günde 1 kez ve %3,6'sı ayda 1 kez. Bu cevaplar cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde

$X^2=3,073$ ,  $P=,689$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunlukla hamur işini her gün tükettikleri söylenebilir.

Tablo 9.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Hazır Besin Türlerinin Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	$X^2/P$
Dondurulmuş Besinler	Kadın	16 20,8%	19 24,7%	13 16,9%	13 16,9%	8 10,4%	8 10,4%	77	5,391 ,370
	Erkek	34 18,1%	32 17,0%	33 17,6%	44 23,4%	32 17,0%	13 6,9%	188	
	Toplam	50 18,9%	51 19,2%	46 17,4%	57 21,5%	40 15,1%	21 7,9%	265	
Sosis, salam	Kadın	26 34,2%	15 19,7%	9 11,8%	10 13,2%	11 14,5%	5 6,6%	76	17,783 ,003*
	Erkek	26 14,1%	46 24,9%	31 16,8%	48 25,9%	18 9,7%	16 8,6%	185	
	Toplam	52 19,9%	61 23,4%	40 15,3%	58 22,2%	29 11,1%	21 8,0%	261	
Hazır Çorbalar	Kadın	21 26,9%	14 17,9%	7 9,0%	17 21,8%	9 11,5%	10 12,8%	78	9,028 ,108
	Erkek	28 14,8%	41 21,7%	32 16,9%	49 25,9%	24 12,7%	15 7,9%	189	
	Toplam	55 18,4%	49 20,6%	39 14,6%	66 24,7%	33 12,4%	25 9,4%	267	
Hazır Konserve Besinler	Kadın	33 43,4%	9 11,8%	6 7,9%	10 13,2%	9 11,8%	9 11,8%	76	8,187 ,146
	Erkek	54 28,7%	16 8,5%	29 15,4%	37 19,7%	28 14,9%	24 12,8%	188	
	Toplam	87 33,0%	25 9,5%	35 13,3%	47 17,8%	37 14,0%	33 12,5%	264	

\* $P<0,05$

Tablo 9'da katılımcıların son 1 ay içerisinde tükettikleri hazır besin türlerinin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Dondurulmuş besinler sorusuna katılımcılar toplamda %21,5'i haftada 1-2 kez, %19,2 'si her gün, %18,9'u tüketmedim, %17,4'ü haftada 3-4 kez, %15,1'i 15 günde 1 ve %7,9'u ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda  $X^2=5,391$ ,  $P=,370$  olarak bulunmuştur. Bu da 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla dondurulmuş besinleri haftada 1-2 kez tükettikleri söylenebilir.

Sosis, salam ve sucuk tüketim sıklığı sorusuna katılımcılar %23,4'ü her gün, %22,2'si haftada 1-2 kez, %19,9'u tüketmedim, %15,3'ü haftada 3-4 kez, %11,1'i 15 günde 1 kez ve %8,0'ı ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arası verilen cevapların

farklılığına bakıldığında  $X^2=17,783$ ,  $P=,003$  olarak bulunmuş ve bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Tabloya göre katılımcıların çoğunlukla sosis, salam ve sucuğu her gün tükettikleri söylenebilir.

Hazır çorbaların tüketim sıklığı sorgulandığında katılımcıların %24,7'si haftada 1-2 kez, %20,6'sı her gün, %18,4'ü tüketmedim, %14,6'sı haftada 3-4 kez, %12,4'ü 15 günde 1 kez ve %9,4'ü ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar  $X^2=9,028$ ,  $P=,108$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla hazır çorbaları haftada 1-2 kez tükettikleri söylenebilir.

Hazır konserve besinler sorusuna katılımcılar %33,0'ı tüketmedim, %17,8'i haftada 1-2 kez, %14,0'ı 15 günde 1 kez, %13,3'ü haftada 3-4 kez, %12,5'i ayda 1 kez ve %9,5'i her gün yanıtını vermişlerdir. Verilen cevaplar cinsiyetlere göre incelendiğinde  $X^2=8,187$ ,  $P=,146$  olarak bulunmuştur ve bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Buna göre katılımcıların hazır konserve besinlerini çoğunluk olarak son bir ay içinde tüketmedikleri söylenebilir.

Tablo 10.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Yağ Türlerinin Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Margarin ve Tereyağı	Kadın	11 13,9%	27 34,2%	11 13,9%	14 17,7%	10 12,7%	6 7,6%	79 100,0%	4,610 ,465
	Erkek	21 11,4%	56 30,3%	43 23,2%	39 21,1%	17 9,2%	9 4,9%	185 100,0%	
	Toplam	32 12,1%	83 31,4%	54 20,5%	53 20,1%	27 10,2%	15 5,7%	264 100,0%	
Sıvı Yağlar	Kadın	8 9,9%	37 45,7%	11 13,6%	12 14,8%	10 12,3%	3 3,7%	81 100,0%	4,488 ,482
	Erkek	11 5,9%	79 42,5%	30 16,1%	44 23,7%	17 9,1%	5 2,7%	186 100,0%	
	Toplam	19 7,1%	116 43,4%	41 15,4%	56 21,0%	27 10,1%	8 3,0%	267 100,0%	

$P<0,05$

Tablo 10'da katılımcıların son bir ay içerisinde tükettikleri margarin ve tereyağı sorusuna katılımcıların %31,4'ü her gün, %20,5'i haftada 3-4 kez, %20,1'i haftada 3-

4 kez, %12,1'i tüketmedim, %10,2'si ayda 1 kez ve %5,7'si ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=4,610$ ,  $P=,465$  olarak bulunmuş ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla margarin ve tereyağını her gün tükettikleri söylenebilir. Sıvı yağların tüketim sıklığı sorgusunda katılımcıların %43,4'ü her gün, %21,0'ı haftada 1-2 kez, %15,4'ü haftada 3-4 kez, %10,1'i 15 günde 1 kez, %7,1'i tüketmedim ve %3,0'ı ayda 1 yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arası verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=4,488$ ,  $P=,482$  olarak bulunmuş ve bulunan bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tabloya göre katılımcıların sıvı yağları çoğunlukla her gün tükettikleri söylenebilir.

Tablo 11.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri Şeker İçeren Besin Türlerinin Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1- 2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	$X^2/P$
Sütlü Tatlılar	Kadın	3 3,8%	18 23,1%	15 19,2%	22 28,2%	16 20,5%	4 5,1%	78 100,0%	1,360 ,929
	Erkek	14 7,4%	44 23,3%	38 20,1%	49 25,9%	35 18,5%	9 4,8%	189 100,0%	
	Toplam	17 6,4%	62 23,2%	53 19,9%	71 26,6%	51 19,1%	13 4,9%	267 100,0%	
Çikolata vb.	Kadın	2 2,5%	43 53,1%	13 16,0%	16 19,8%	4 4,9%	3 3,7%	81 100,0%	13,345 ,020*
	Erkek	12 6,3%	63 32,8%	42 21,9%	45 23,4%	26 13,5%	4 2,1%	192 100,0%	
	Toplam	14 5,1%	106 38,8%	55 20,1%	61 22,3%	30 11,0%	7 2,6%	273 100,0%	
Pasta, Kek, Bisküvi	Kadın	4 5,1%	20 25,3%	23 29,1%	21 26,6%	8 10,1%	3 3,8%	79 100,0%	4,577 ,470
	Erkek	24 12,6%	40 21,1%	60 31,6%	39 20,5%	19 10,0%	8 4,2%	190 100,0%	
	Toplam	28 10,4%	60 22,3%	83 30,9%	60 22,3%	27 10,0%	11 4,1%	269 100,0%	

\* $P<0,05$

Tablo 11'de katılımcıların son 1 ay içerisinde tükettikleri şeker içeren besin türlerinin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Sütlü tatlılar sorusuna katılımcıların %26,6'sı haftada 1-2 kez, %23,2'si her gün, %19,9'u haftada 3-4 kez, %19,1'i 15 günde 1 kez, %6,4'ü tüketmedim ve %4,9'u ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=1,360$ ,  $P=,929$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05

manidarlık düzeyinde anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). İncelemelere göre katılımcıların çoğunlukla sütlü tatlıları haftada 1-2 kez tükettikleri söylenebilir.

Çikolata tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların %38,8'i her gün, %22,3'ü haftada 1-2 kez, %20,1'i haftada 3-4 kez, %11,0'ı 15 günde 1 kez, %5,1'i tüketmedim ve %2,6'sı ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler arasındaki farklılığa bakıldığında ise  $X^2=13,345$ ,  $P=,020$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Buna göre katılımcıların çikolatayı çoğunlukla her gün tükettikleri söylenebilir.

Pasta, kek, bisküvinin son 1 aydaki tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların %30,9'u haftada 3-4 kez, %22,3'ü her gün, %22,3 'ü haftada 1-2 kez, %10,4'ü tüketmedim, %10,0'ı 15 günde 1 kez ve %4,1'i ayda 1 kez yanıtını verdikleri görülmektedir. Cinsiyet açısından verilen cevaplara bakıldığında ise  $X^2=4,577$ ,  $P=,470$  olarak bulunmuştur ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tablo 1 'de göre katılımcıların çoğunlukla pasta, kek ve bisküviyi haftada 3-4 kez tükettikleri söylenebilir.

Tablo 12.

*Katılımcıların Son Bir Ay İçerisinde Tükettikleri İçecek Türlerinin Sıklığının Dağılımı*

		Tüketmedim	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kola, Gazlı İçecekler	Kadın	15 18,8%	17 21,3%	14 17,5%	21 26,3%	11 13,8%	2 2,5%	80 100,0%	14,588 ,012*
	Erkek	25 13,1%	67 35,1%	44 23,0%	38 19,9%	8 4,2%	9 4,7%	191 100,0%	
	Toplam	40 14,8%	84 31,0%	58 21,4%	59 21,8%	19 7,0%	11 4,1%	271 100,0%	
Meyve suyu	Kadın	11 14,5%	21 27,6%	14 18,4%	20 26,3%	9 11,8%	1 1,3%	76 100,0%	3,641 ,602
	Erkek	21 11,0%	58 30,4%	47 24,6%	41 21,5%	17 8,9%	7 3,7%	191 100,0%	
	Toplam	32 12,0%	79 29,6%	61 22,8%	61 22,8%	26 9,7%	8 3,0%	267 100,0%	
Kahve	Kadın	2 2,5%	53 66,3%	9 11,3%	11 13,8%	4 5,0%	1 1,3%	80 100,0%	10,036 ,074
	Erkek	12 6,2%	93 48,2%	39 20,2%	24 12,4%	18 9,3%	7 3,6%	193 100,0%	
	Toplam	14 5,1%	146 53,5%	48 17,6%	35 12,8%	22 8,1%	8 2,9%	273 100,0%	
Bitki Çayları	Kadın	4 5,3%	35 46,1%	17 22,4%	10 13,2%	5 6,6%	5 6,6%	76 100,0%	26,752 ,000*
	Erkek	45 23,9%	37 19,7%	34 18,1%	34 18,1%	19 10,1%	19 10,1%	188 100,0%	
	Toplam	49 18,6%	72 27,3%	51 19,3%	44 16,7%	24 9,1%	24 9,1%	264 100,0%	
Maden Suyu	Kadın	9 11,4%	33 41,8%	15 19,0%	14 17,7%	5 6,3%	3 3,8%	79 100,0%	6,487 ,262
	Erkek	19 10,0%	77 40,5%	35 18,4%	33 17,4%	25 13,2%	1 ,5%	190 100,0%	
	Toplam	28 10,4%	110 40,9%	50 18,6%	47 17,5%	30 11,2%	4 1,5%	269 100,0%	
Alkollü İçecekler	Kadın	54 70,1%	5 6,5%	4 5,2%	5 6,5%	4 5,2%	5 6,5%	77 100,0%	15,309 ,009*
	Erkek	83 44,9%	24 13,0%	17 9,2%	14 7,6%	13 7,0%	34 18,4%	185 100,0%	
	Toplam	137 52,3%	29 11,1%	21 8,0%	19 7,3%	17 6,5%	39 14,9%	262 100,0%	

\*P&lt;0,05

Tablo 12’de katılımcıların son 1 ay içerisinde tükettikleri içecek türlerinin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Kola ve gazlı içeceklerin son bir ay içerisindeki tüketim sıklığı sorusuna katılımcılar %31,0’ı her gün, %21,8’i haftada 1-2 kez, %21,4’ü haftada 3-4 kez, %14,8’i tüketmedim, %7,0’ı 15 günde 1 kez ve %4,1’i ayda 1 kez yanıtı vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar incelendiğinde  $X^2=14,588$ ,  $P=,012$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı olduğundan cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla kola ve gazlı içecekleri her gün tükettikleri söylenebilir. Meyve suyunun tüketim sıklığına bakıldığında katılımcıların %29,6’sı her gün, %22,8’i haftada 3-4 kez, %22,8’i haftada 1-2 kez, %12,0’ı tüketmedim, %9,7’si 15

günde 1 kez ve %3,0'ı ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetler açısından verilen yanıtlara bakıldığında  $X^2=3,641$ ,  $P=,602$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Tablo 11'e göre katılımcıların çoğunlukla meyve suyunu her gün tükettikleri söylenebilir.

Kahve sorusuna katılımcılar %53,5'i her gün, %17,6'sı haftada 3-4 kez, %12,8'i haftada 1-2 kez, %8'1'i 15 günde 1 kez, %5,1'i tüketmedim ve 2,8'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre verilen yanıtlarda  $X^2=10,036$ ,  $P=,074$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla kahveyi her gün tükettikleri söylenebilir.

Bitki çaylarının tüketim sıklığı sorusuna katılımcıların %27,3'ü her gün, %19,3'ü haftada 3-4 kez, %18,6'sı tüketmedim, %16,7'si haftada 1-2 kez, %9,1'i 15 günde 1 kez ve %9,1'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Veriler cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde  $X^2=26,752$ ,  $P=,000$  olarak bulunmuştur ve bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde olduğundan anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Veriler incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu bitki çaylarını her gün tükettikleri söylenebilir.

Maden suyu sorusuna katılımcılar %40,9'u her gün, %18,6'sı haftada 3-4 kez, %17,5'i haftada 1-2 kez, %11,2'si 15 günde 1 kez, %10,4'ü tüketmedim ve %1,5'i ayda 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cevaplara cinsiyet yönünden bakıldığında  $X^2=6,487$ ,  $P=,262$  olarak bulunmuştur. Bulunan bu değer istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p>0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların çoğunluk olarak maden suyunu her gün tükettikleri söylenebilir.

Alkollü içeceklerin tüketim sıklığı sorulduğunda katılımcıların %52,3'ü tüketmedim, %14,9'u ayda 1 kez, %11,1'i her gün, %8,0'ı haftada 3-4 kez, %7,3'ü haftada 1-2 kez ve %6,5'i 15 günde 1 kez yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar değerlendirildiğinde  $X^2=15,309$ ,  $P=,009$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Tablo 12'ye göre katılımcıların çoğunlukla alkollü içecekleri son bir ay içinde tüketmedikleri söylenebilir.

#### 4.2. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenmeye ve Beslenme Bilgisine İlişkin Bilgileri

Tablo 13.

*Katılımcıların Beslenme ile İlgili Eğitim Alıp Almama Durumlarının Yüzdelerle Dağılımı*

	Evet	Hayır	Toplam
Kadın	36 45,0%	44 55,0%	80 100,0%
Erkek	72 36,9%	123 63,1%	195 100,0%
Toplam	108 39,3%	167 60,7%	275 100,0%

Tablo 13 incelendiğinde; katılımcıların, beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim/kurs alma durumları sorgulanmıştır. Bu sorguda katılımcıların %60,7'si hayır ve % 39,3'ü evet yanıtını vermişlerdir. Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim almadıkları söylenebilir.

Tablo 14.

*Katılımcıların Beslenme ile İlgili Eğitimi Kimden Aldıklarının Yüzdelerle Frekansının Dağılımı*

	Diyetisyen	Doktor	Öğretmen	Antrenör	Diğer	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	0 0,0%	1 2,4%	35 85,4%	5 12,2%	0 0,0%	41 100,0%	21,461 ,000*
Erkek	13 15,3%	12 14,1%	37 43,5%	21 24,7%	2 2,4%	85 100,0%	
Toplam	13 10,3%	13 10,3%	72 57,1%	26 20,6%	2 1,6%	126 100,0%	

\*P<0,05

Tablo 14 incelendiğinde; katılımcıların beslenme ile ilgili eğitimi kimden aldıkları sorgulanmıştır. Bu sorguda katılımcıların %57,1'i öğretmen, %20,6'sı antrenör, %10,3'ü diyetisyen, %10,3'ü doktor ve %1,6'sı diğer yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=21,461$ ,  $P=,000$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yani cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Bu verilere göre katılımcıların beslenme ile ilgili eğitimi çoğunlukla bir öğretmenden aldıkları söylenebilir.



Tablo 15.

*Katılımcıların Beslenme Durumlarına Ait Yüzdelerle Değerlerin Dağılımı*

	İyi	Orta	Kötü	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	15 18,5%	55 67,9%	11 13,6%	81 100,0%	3,964 ,138
Erkek	37 18,8%	113 57,4%	47 23,9%	197 100,0%	
Toplam	52 18,7%	168 60,4%	58 20,9%	278 100,0%	

P&lt;0,05

Tablo 15'te katılımcılara “beslenme durumunuzu nasıl tanımlarsınız” sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %60,4'ü orta, %20,9'u kötü ve %18,7'si iyi yanıtını vermişlerdir. Verilen cevaplar cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde  $X^2=3,964$ ,  $P=,138$  olarak bulunmuş ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Verilere göre katılımcıların çoğunlukla beslenme durumlarının orta olduğunu söylenebilir.

Tablo 16.

*Katılımcıların Besin Desteği Kullanma Durumlarının Yüzdelerle Dağılımı*

	Evet	Hayır	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	10 12,7%	69 87,3%	79 100,0%	6,204 ,013*
Erkek	51 26,6%	141 73,4%	192 100,0%	
Toplam	61 22,5%	210 77,5%	271 100,0%	

\*P&lt;0,05

Tablo 16 incelendiğinde; katılımcılara bir besin desteği kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Katılımcıların toplamda %77,5'i “Hayır” ve %22,5'i “Evet” yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda  $X^2=6,204$ ,  $P=,013$  olarak bulunmuştur. Bu değerde 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmaktadır. Tabloya göre katılımcıların çoğunluk olarak besin desteği kullanmadıkları söylenebilir.

Tablo 17.

*Katılımcıların Besin Desteği Kullanma Amaçlarının Yüzdeleri Dağılımı*

	Kas kütlesini arttırma	Kas gücünü arttırma	Zayıflama	Performans arttırma	Diğer	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	6 37,5%	3 18,8%	1 6,3%	3 18,8%	3 18,8%	16 100,0%	3,457 ,484
Erkek	20 31,7%	22 34,9%	8 12,7%	8 12,7%	5 7,9%	63 100,0%	
Toplam	26 32,9%	25 31,6%	9 11,4%	11 13,9%	8 10,1%	79 100,0%	

P&lt;0,05

Tablo 17’de katılımcılara besin desteğini ne amaçla kullandıkları sorulmuştur. Katılımcıların %32,9’u kas kütlesini arttırma, %31,6’sı kas gücünü arttırma, %13,9’u performans arttırma, %11,4’ü zayıflama ve %10,1’i diğer yanıtını vermişlerdir. Katılımcıların besin desteğini çoğunlukla “kas kütlesini arttırma” amacıyla kullandıkları görülmüştür. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=3,457$ ,  $P=,484$  olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bir değer bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Tablo incelendiğinde katılımcıların besin desteğini çoğunlukla kas kütlesini arttırmak için kullandıkları söylenebilir.

### 4.3. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilere Yönelik Beslenme Bilgi Düzeyi Belirleme Formu

Tablo 18.

*Katılımcıların Beslenme Bilgisine Yönelik Sorulara Verdikleri Cevap Dağılımı**S1. Hangisi protein kaynağıdır?*

	Ispanak	Elma	Yumurta	Peynir	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	5 6,3%	2 2,5%	70 87,5%	3 3,8%	80 100,0%	1,551 0,671
Erkek	10 5,2%	5 2,6%	164 84,5%	15 7,7%	194 100,0%	
Toplam	15 5,5%	7 2,6%	234 85,4%	18 6,6%	274 100,0%	

Doğru cevap: Yumurta

*S2. Bir bireyin günlük ortalama en az kaç bardak su tüketmesi gerekmektedir?*

	6 8 bardak	8 10 bardak	10 12 bardak	12 14 bardak	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	7 8,8%	20 25,0%	39 48,8%	14 17,5%	80 100,0%	5,837 ,120
Erkek	18 9,3%	74 38,1%	67 34,5%	35 18,0%	194 100,0%	
Toplam	25 9,1%	94 34,3%	106 38,7%	49 17,9%	274 100,0%	

Doğru cevap: 8-10 Bardak

S3. Hangi besin grubu yeterli ve dengeli beslenen bireyin ana öğünlerinde bulunmasa da olur?

	Süt ve süt ürünleri	Et ve türevleri (tavuk balık kırmızı et)	Sebze ve Meyve	Yağ ve şeker türleri	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	9 11,3%	20 25,0%	7 8,8%	44 55,0%	80 100,0%	2,098 ,552
Erkek	28 14,4%	60 30,8%	18 9,2%	89 45,6%	195 100,0%	
Toplam	37 13,5%	80 29,1%	25 9,1%	133 48,4%	275 100,0%	

Doğru cevap: Yağ ve şeker türleri

S4. Kurubaklagiller besin gruplarından hangisine dahildir?

	Et ve benzerleri	Süt ve türevleri	Tahıl grubu	Sebze ve meyve grubu	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	3 3,8%	3 3,8%	66 83,5%	7 8,9%	79 100,0%	2,796 ,424
Erkek	13 6,7%	16 8,2%	152 77,9%	14 7,2%	195 100,0%	
Toplam	16 5,8%	19 6,9%	218 79,6%	21 7,7%	274 100,0%	

Doğru cevap: Et ve benzerleri

S5. Sizin yaş grubunuzda yeterli ve dengeli beslenme neden önemlidir? ”

	Kas grubunu arttırmak için	Vücut suyunu arttırmak için	Hasta olmamak için	Büyüme ve gelişmenin sağlıklı devam edebilmesi için	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	22 27,8%	5 6,3%	4 5,1%	48 60,8%	79 100,0%	3,388 ,336
Erkek	68 34,9%	19 9,7%	13 6,7%	95 48,7%	195 100,0%	
Toplam	90 32,8%	24 8,8%	17 6,2%	143 52,2%	274 100,0%	

Doğru cevap: Büyüme ve gelişmenin sağlıklı devam edebilmesi için

S6. Hangisi kırmızı etin içerisinde bulunan en yoğun mineraldir?

	Krom	Potasyum	Demir	Selenyum	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	3 3,8%	31 39,2%	43 54,4%	2 2,5%	79 100,0%	4,071 ,254
Erkek	18 9,5%	80 42,1%	84 44,2%	8 4,2%	190 100,0%	
Toplam	21 7,8%	111 41,3%	127 47,2%	10 3,7%	269 100,0%	

Doğru cevap: Demir

S7. Hangi besin ögesi diğerlerine göre daha fazla enerji verir? ”

	Karbonhidratlar	Proteinler	Yağlar	Aminoasitler	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	39 48,8%	30 37,5%	11 13,8%	0 ,0%	80 100,0%	7,715 ,052
Erkek	73 37,8%	66 34,2%	47 24,4%	7 3,6%	193 100,0%	
Toplam	112 41,0%	96 35,2%	58 21,2%	7 2,6%	273 100,0%	

Doğru cevap: Karbonhidratlar

*S8. Besin öğelerinin vücutta enerji kaynağı olarak kullanım sırası hangisidir?*

	Yağ, Protein, Karbonhidrat	Protein, Yağ, Karbonhidrat	Karbonhidrat, Yağ, Protein	Karbonhidrat, Protein, yağ	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	13 16,3%	13 16,3%	17 21,3%	37 46,3%	80 100,0%	7,489 ,058
Erkek	35 17,9%	34 17,4%	67 34,4%	59 30,3%	195 100,0%	
Toplam	48 17,5%	47 17,1%	84 30,5%	96 34,9%	275 100,0%	

Doğru cevap: Karbonhidrat, protein, yağ

*S9. Hangisi yağda erimeyen bir vitamindir?*

	A	C	D	K	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	14 17,9%	37 47,4%	15 19,2%	12 15,4%	78 100,0%	5,958 ,114
Erkek	41 21,7%	60 31,7%	50 26,5%	38 20,1%	189 100,0%	
Toplam	55 20,6%	97 36,3%	65 24,3%	50 18,7%	267 100,0%	

Doğru cevap: C

*S10. Hangisi süt ve türevlerinin içinde en yoğun bulunan mineraldir?*

	Magnezyum	Çinko	Kalsiyum	Demir	Toplam	X <sup>2</sup> /P
Kadın	5 6,3%	4 5,1%	63 79,7%	7 8,9%	79 100,0%	2,495 ,476
Erkek	15 7,7%	17 8,7%	138 70,8%	25 12,8%	195 100,0%	
Toplam	20 7,3%	21 7,7%	201 73,4%	32 11,7%	274 100,0%	

P<0,05

Doğru cevap: Kalsiyum

Tablo 18’ de katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri sorgulanmıştır. Bu sorgulardan soru 1’de “Hangisi protein kaynağıdır?” sorusuna katılımcıların %85,4’ü doğru cevap olan yumurta, %6,6’sı peynir, %5,5’i ıspanak ve %2,6’sı elma yanıtını vermişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre verilen cevapların karşılaştırmalı istatistik analizinde  $X^2=1,551$ ,  $P=0,671$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir.

Soru 2. “yetişkin bir bireyin günlük ortalama en az kaç bardak su tüketmesi gerekmektedir?” sorusuna ilişkin ise katılımcıların, %38,7’si 10-12 bardak, %34,3’ü doğru cevap olan 8-10 bardak, %17,9’u 12-14 bardak ve %9,1’i 6-8 bardak yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevapların karşılaştırmalı analizde  $X^2=5,837$ ,  $P=,120$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir.

3. soruda katılımcılara “Hangi besin grubu yeterli ve dengeli beslenen bireyin ana öğünlerinde bulunmasa da olur?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların %48,4’ü yağ ve

şeker türleri, %29,1'i et ve türevleri, %13,5'i süt ve süt ürünleri ve %9,1'i sebze ve meyve yanıtını vermişlerdir. %48,4'ü doğru cevap olan "Yağ ve Şeker Türleri" yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplar  $X^2=2,098$ ,  $P=,552$ ,  $p>0,05$  olduğundan bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4. soruda "Kurubaklagiller besin gruplarından hangisine dahildir?" sorusunun cevabı sorgulanmıştır. Bu sorguda katılımcıların %79,6'sı tahıl grubu, %7,7'si sebze ve meyve grubu, %6,9'u süt ve türevleri ve %5,8' et ve benzerleri yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında ise  $X^2=2,796$ ,  $P=,424$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmamaktadır. Bu soruya katılımcıların toplamda %79,6'sı yanlış cevap olan "Tahıl Grubu" yanıtını vermişlerdir. Ancak bu sorunun doğru cevabı "Et ve benzerleri" seçeneğini yalnızca %5,8 oranında katılımcı cevaplamıştır.

5. soruda katılımcılara "Sizin yaş grubunuzda yeterli ve dengeli beslenme neden önemlidir?" sorusu yöneltilmiştir. Bu sorguda katılımcıların toplamda %52,2'si "Büyüme ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için" yanıtını vermişlerdir. Bu verilere göre katılımcıların çoğunlukla doğru cevap verdikleri söylenebilir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=3,388$ ,  $P=,336$ ,  $p>0,05$  bulunmuş ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Soru 6'da katılımcılara kırmızı etin içerisinde en yoğun bulunan mineralin ne olduğu ile ilgili soru sorulmuştur. Katılımcıların toplamda %47,2'si doğru yanıt olan "demir" cevabını verirken %41,3 potasyum, %7,8 krom ve %3,7 selenyum yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda  $X^2=4,071$ ,  $P=,254$ ,  $p>0,05$  olduğundan bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani cinsiyetler arası görüş ayrılığı bulunmamaktadır.

7. soruda katılımcıların "Hangi besin ögesi diğerlerine göre daha fazla enerji verir?" sorusunun cevabı sorgulanmıştır. Katılımcıların %41,0 karbonhidratlar, %35,2 proteinler, %21,2 yağlar ve %2,6 aminoasitler yanıtını vermişlerdir. Katılımcılar çoğunlukla doğru cevap olan "Karbonhidratlar" yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=7,715$ ,  $P=,052$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir.

8. Soru ile katılımcıların "Besin öğelerinin vücutta enerji kaynağı olarak kullanım sırası hangisidir?" sorusuna verdikleri cevaplar incelenmiştir. Katılımcıların %34,9

karbonhidrat, protein, yağ, %30,5 karbonhidrat, yağ, protein, %17,5 yağ, protein, karbonhidrat ve %17,1 protein, yağ, karbonhidrat yanıtını vermişlerdir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda  $X^2=7,489$ ,  $P=,058$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Katılımcılar doğru cevap olan “Karbonhidrat, protein ve yağ”ı %34,9 oranında çoğunlukla doğru cevaplamışlardır. Cinsiyetlere göre verilen cevaplara bakıldığında ise anlamlı fark görülmemiştir.

9. Soruda “Hangisi yağda erimeyen bir vitamindir?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların %36,3 C, %24,3 D, %20,6 A ve %18,7 K yanıtını vermişlerdir. Verilen cevaplar cinsiyetlere göre bakıldığında  $X^2=5,958$ ,  $P=,114$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur ve bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir.

10. soruda “Hangisi süt ve türevlerinin içinde en yoğun bulunan mineraldir?” sorusu sorulmuştur. Bu sorguda katılımcılar toplamda %73,4 kalsiyum, %11,7 demir, %7,7 çinko ve %7,3 magnezyum yanıtını vermişlerdir. Cinsiyet değişkeni yönünden verilen cevaplara bakıldığında  $X^2=2,495$ ,  $P=,476$ ,  $p>0,05$  olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir. Cinsiyetlere göre verilen cevaplarda görüş ayrılığı bulunmamaktadır. Katılımcıların %73,4’ü kalsiyum yanıtını vermişlerdir. Bu verilere göre katılımcıların büyük çoğunluğunun doğru cevabı verdikleri söylenebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

**5.1.1. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili sonuçlar.** Araştırmaya katılan öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler incelendiği zaman öğrencilerin çoğunluğunun ana öğününü evde tükettiği, bunu sırasıyla okul kantini, okul yemekhanesi ve fastfood restoranlarının takip ettiği tespit edilmiştir (Tablo 2). Öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ana öğünlerini tükettikleri yerlerin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Elde edilen bu bulgulara göre hem kadın hem de erkek öğrencilerin ana yemek tüketimini genellikle evlerinde yaptıkları söylenebilir. Saygın ve diğerleri (2011) tarafından bu konuda yapılmış olan bir çalışmada Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan öğrencilerin %79.8 gibi önemli bir bölümünün ana öğünlerini evde yediği, bunu sırasıyla fastfood lokantaları ve ev yemekleri yapan diğer lokantaların takip ettiği tespit edilmiştir. Orak ve diğerleri (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler incelenmiş, araştırmanın sonunda öğrencilerin %52.48'inin ana öğünlerini lokantada, %10.75'inin yurt ve pansiyonda, %8.2'sinin üniversite yemekhanesinde, %29'unun ise diğer yerlerde tükettikleri tespit edilmiştir.

Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin %66.3'ünün sabah kahvaltılarını, %37.7'sinin öğle yemeklerini, %69.7'sinin ise akşam yemeklerini evlerinde tükettikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin sabah kahvaltısını %32'sinin okul ya da yurt kantininde, %20.6'sının öğle yemeklerini okul ve yurt yemekhanesinde, %30.3'ünün ise akşam yemeklerini okul ve yurt yemekhanesinde tükettikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin %41.7

gibi önemli bir bölümünün öğle yemeklerini restoran, kafe ya da pastane gibi yerlerde tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz ve Özkan, 2007). Uludağ Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının bazı demografik değişkenler ışığında incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler de değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sabah kahvaltısı (%31.6) ve akşam yemeklerini (%44) evde yemeyi tercih ederken, öğle yemeklerini (%30.2) okul yemekhanesinde yemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir (Haşıl-Korkmaz, 2010). Literatürde yer alan çalışmalarda da üniversite öğrencilerin zaman sıkıntısı nedeniyle öğün atladıkları ya da fastfood lokantasında yemek yedikleri rapor edilmiştir (Özütürker ve Koca-Özer, 2016: 63).

Bu kapsamda çalışmada ulaşılan bu bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Öğrencilerin okul kantini ya da fastfood lokantalarını da tercih etmelerinin temelinde öğrencilerin ders aralarında yemek tüketimi için fazla zaman bulamamalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğünlerinde simit, poğaç, yumurta, peynir, yulaf ezmesi, pide, lahmacun, kuru baklagiller, pilav, makarna ve bulgur tüketme sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 3, Tablo 4). Ayrıca hem kadın hem de erkek öğrencilerin söz konusu gıdaları mümkün olduğu kadar sık tükettikleri bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Yapılan bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin söz konusu gıda maddelerini tüketim sıklıklarının cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiği çalışmalarda literatürde yer almaktadır. Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin süt, yoğurt ve peynir tüketim sıklıklarının bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir (Sağlam ve Yörükçü, 1996). Kafkas Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmada öğrencilerin %46.9'unun düzenli olarak peynir, %32'sinin ise düzenli olarak yoğurt tükettiği rapor edilmiştir (Çetinkaya, 2010). Yapılan bu çalışmalar çalışmamızla farklılık gösterirken, Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin özellikle kahvaltılarda peynir, simit, poğaç ve ekmek tüketim sıklıklarının yüksek



düzyeyde olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Çalışmamız bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin sabah kahvaltılarında simit, poğaçaya, yumurta ve peyniri tercih etmelerinin nedenleri arasında tok tutuyor olması, ekonomik olması, kolay erişilebilir yiyecekler olması ve toplumsal olarak bu besinlerin daha çok kahvaltı öğününde tercih ediliyor olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içerisinde cips, patlamış mısır, çikolata, bisküvi, kek, pasta, şerbetli tatlı, mısır gevreği ve sütlü tatlı tüketme sıklıklarının yüksek olduğu tespit edilmiş (Tablo 5), öğrencilerin söz konusu gıdaları tüketme sıklıklarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0.05$ ). Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen benzer çalışmalarda da öğrencilerin söz konusu besin maddelerini yaygın olarak tükettikleri rapor edilmiştir (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015, s. 65).

Katılımcıların bu tür besinleri sık tüketme nedenleri arasında, ucuz olmaları, damak tadı açısından çoğu kişiye hitap ediyor olması, bağımlılık yaratabilecek ürünler ihtiva ediyor olması ve Türk örf-adetlerine göre bu tür besinlerin ikramlık olarak servis edilmesinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıvı tüketim sıklıkları incelendiği zaman öğrencilerin gün içerisinde çay, kahve, meyve suyu, enerji içeceği, kola ve diğer gazlı içecekleri tüketme sıklıklarının yüksek olduğu bulunmuş (Tablo 6), öğrencilerin söz konusu içecekleri tüketme sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Işkın ve Sarıışık, (2011), Sarbağ, (2003). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alındığı bir çalışmada öğrencilerin kola ve gazlı içecekleri tüketme sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %25.5 gibi önemli bir oranının bu içecekleri her gün tükettiği, %40.4'ünün ise haftada 1-2 bardak içtiği rapor edilmiştir. Aynı araştırmada öğrencilerin süt tüketim sıklıklarının da yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Saygın ve diğerleri, 2011). Üniversite öğrencilerinin süt tüketimlerinin ele alındığı başka bir çalışmada ise öğrencilerin günlük süt tüketim sıklıklarının alınması gereken sağlıklı değerin altında bulunduğu tespit edilmiştir (Tarakçı ve diğerleri 2003).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alındığı diğer bir çalışmada öğrencilerin tükettikleri sıvı miktarlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %72.14 gibi önemli bir bölümünün her gün çay tükettiği, çay tüketiminin genellikle sabah kahvaltısında olduğu tespit edilmiştir (Orak ve diğerleri, 2006). Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada öğrencilerin sabah kahvaltılarında %90.4 gibi önemli bir bölümünün çay içtiği, her gün düzenli olarak süt içen öğrenci oranının ise %20.7 düzeyinde olduğu bulunmuştur (Sağlam ve Yörükçü, 1996). Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin sıvı besin maddelerini öğün aralarında tüketme sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin ara öğünlerde %65.7'sinin çay, %45.7'sinin meyve suyu, %42.9'unun kahve, %33.7'sinin, asitli içecek, %27.4'ünün ise süt ya da ayran tükettiği tespit edilmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Uludağ Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer bir çalışmada öğrencilerin sıvı gıda maddelerini tüketim sıklıklarının değerlendirilmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %37.2'sinin günde 1-2 bardak çay tükettikleri, %34.2'sinin ise günde 1-2 bardak kahve içtikleri, %28.2'sinin ise günde 1-2 bardak süt içtikleri tespit edilmiştir (Haşıl ve Korkmaz, 2010). Literatürde gerek yetişkin bireyler gerekse de üniversite öğrencileri üzerinde yer alan bazı çalışmalarda da bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Türkiye'de en yaygın tüketilen içeceklerin başında çay tüketimi gelmektedir. Çay özellikle kahvaltı ile birlikte tüketilirken, diğer öğünlerin hemen sonrasında da tüketilen bir içecektir. Kola ve gazlı içeceklerin gençler tarafından tüketimi ne yazık ki oldukça fazladır. Bunun bir nedeni özellikle fastfood yiyecek satan yerlerde gazlı içeceklerin menülerle birlikte verilmesi bu içecekleri sanki bir zorunluluk olarak sunulması diyebiliriz. Literatüre bakıldığında süt tüketimi oldukça düşük bir orandadır. Bunun nedenleri arasında sütün gaz yapması ve içerisinde bulunan laktozdan dolayı hazım sorunu yaratması ile gençler arasında çok tercih edilen bir ürün değildir diyebiliriz. Ne yazık ki Türkiye'de de süt ve süt ürünleri tüketimi dünya sıralamasının çok altında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin son bir ay içinde bazı besin maddelerini tüketim sıklıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $P < 0,05$ ). Elde edilen bulgulara göre son bir ay içinde erkek öğrencilerin kırmızı et, tavuk, hindi ve

sakatat tüketim sıklıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu, kadın öğrencilerin ise sosis, salam yeme sıklıklarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında kadın öğrencilerin son bir ayda çikolata tüketim sıklıklarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş, bununla beraber kadın ve erkek öğrencilerde et ürünleri tüketim sıklığının yüksek olduğu görülmüştür. Söz konusu araştırmada öğrencilerin %25.46'sının düzenli olarak kırmızı et tükettiği, %19.7'sinin ise düzenli olarak beyaz et tükettikleri bulunmuştur (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin protein kaynaklı besinleri tüketim sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %66.7 gibi önemli bir bölümünün düzenli olarak yumurta tükettiği, erkek öğrencilerinde et tüketiminin %25.9 olduğu, kadın öğrencilerde ise et tüketim sıklığının %34.7 olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada kadın ve erkek öğrencilerde en az tüketilen et ürününün balık olduğu görülmüştür (Sağlam ve Yörükçü, 1996). Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin et ürünlerini tüketim sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin kırmızı et, tavuk eti, sakatat, balık eti, salam ve sosis tüketme sıklıklarının yüksek düzeyde olmadığı, öğrencilerin söz konusu gıda maddelerini haftada 1-2 kez ya da 2 haftada bir tükettikleri bulunmuştur (Yılmaz ve Özkan, 2007).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören, müsabakalara katılan ve kas kütlelerini arttırmak için düzenli spor yapan öğrenciler olduğu düşünüldüğünde proteinden zengin besin yiyeceklerini tercih ettiklerini söyleyebiliriz.

Araştırmada öğrencilerin son bir ay içerisinde ekmek, hamur işi ve tahıl grubunda yer alan besinleri sıklıkla tükettikleri tespit edilmiştir (Tablo 8). Bunun yanında öğrencilerin son bir ay içerisinde ekmek, hamur işi besin maddeleri ve tahıl ürünlerini tüketme sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Bu sonucun ortaya çıkmasında hem kadın hem de erkek öğrenciler arasında ekmek ve hamur işi besin tüketiminin yüksek düzeyde olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da ekmek gibi temel besin

maddelerinin toplum genelinde yaygın olarak tüketildiği rapor edilmiştir (Aydın ve Yıldız, 2011). Bu kapsamda elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülebilir.

Üniversite öğrencilerinin ekmek, bulgur, pirinç, makarna gibi besinleri sık tükettikleri tespit edilmiştir. Bunun nedenleri arasında kolay erişilebilir olması, pişirme açısından pratik olması, evde sürekli bulunan besinler olması, ucuz ve lezzetli olması aynı zamanda toplumsal açıdan ekmeğin önemli bir besin kaynağı olarak tüketilmesi gibi etkenler olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin son bir ayda tükettikleri besin maddelerini (hamburger, pizza, balık, yumurta, kurubaklagil, ekmek, bulgur, pirinç, makarna, dondurulmuş besinler, margarin, tereyağı, sıvı yağ, sütlü tatlılar, hamur işi, pasta, bisküvi, kek, hazır çorba ve konserve gıdalar) tüketim sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla beraber kadın ve erkek öğrencilerde söz konusu besin maddelerinin sıklıkla tüketildiği görülmüştür ( $p>0.05$ ). Sağlam ve Yörükçü (1996) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde kurubaklagil gıdaların tüketim sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın öğrencilerde kurubaklagil ürünlerin tüketim sıklığının %10.2 olduğu, buna karşılık erkek öğrencilerde her gün kurubaklagil tüketim sıklığının %25 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Onurlubaş ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada Trakya Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %71.2'sinin düzenli olarak peynir, %71.6'sının simit-ekmek, %56.8'inin zeytin, %56.8'inin salam-sucuk-sosis, %32.1'inin bal-reçel-pekmez, %1'inin margarin, %7.2'sinin ise mısır gevreği tükettiği tespit edilmiştir.

Yılmaz ve Özkan (2007) tarafından Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise öğrencilerin %36.6'sının haftada 1-2 kez kurubaklagil ürünleri tükettikleri, bal, pekmez, reçel, margarin ve tereyağı tüketim sıklıklarının düşük düzeyde olduğu, buna karşılık makarna tüketim sıklıklarının oldukça yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin son bir ay içinde tükettikleri yağ ürünleri değerlendirildiği zaman gerek margarin ve tereyağı gerekse de sıvı yağ tüketiminin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 10). Bunun yanında öğrencilerin yağ

türevlerini tüketme sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Çelik ve Toksöz (1999) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin protein ve yağ içerikli besin maddelerini tüketim sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın öğrencilerin protein, doymuş ve doymamış yağ içerikli besin maddelerini tüketim sıklıklarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde tereyağı, margarin ve sıvı yağın gerek kahvaltıda gerekse de yemeklerde kullanılan ana besin maddesi olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin son bir ay içerisinde şeker içeren besin maddesi tüketim sıklıklarının yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 11). Şekerli besin maddeleri arasında yer alan çikolata vb. besin maddelerinin tüketim sıklığının kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Orak ve diğerleri (2006) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %29.07'sinin kurubaklagiller, %59.85'inin un, makarna ve pirinç, %15.87'sinin pasta ve bisküvi, %24.27'sinin tatlı tükettiği tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde söz konusu besin maddelerinin yaygın olarak tüketildiği bulgularına ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin şekerli besin maddeleri tüketim sıklıkları üzerinde cinsiyetin önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Kadınların çikolatayı erkeklerden daha çok tüketmelerinin nedenleri arasında kadınlar tarafından daha çok sevildiği, ayrıca çikolatanın serotonin olarak adlandırılan mutluluk hormonunu arttırdığı ve bu hormonun kadınların adet dönemleri öncesinde görülen ruhsal çöküntülük, yorgunluk hissi ve aşırı sinirlilik gibi duyu durumlarındaki dalgalanmaları azalttığı gibi içeriğinde bulunan magnezyum minerali de bu sendromun yarattığı etkileri azaltmaya yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin son bir ayda bazı içecekleri tüketim sıklıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş ( $P<0,05$ ), elde edilen bulgulara göre kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin son bir ay içinde kola, gazlı içecekler ve alkol kullanım sıklıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Son bir ay içinde kadın öğrencilerin bitki çayı tüketim sıklıklarının erkek

öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin son bir ay içerisinde diğer içecek türlerini (meyve suyu, kahve ve maden suyu) tüketme sıklıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $P>0,05$ ).

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da öğrencilerin tükettikleri sıvı türlerinin cinsiyet değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin alkol tüketim sıklıklarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin alkol kullanım sıklıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Orak vd., 2011, Ekin ve Ayhan, 2012,).

Araştırmada içecek türlerine bakıldığında alkol, bitki çayları, kola ve gazlı içecekler kategorisinde kadın ve erkekler arasında tüketim farklılığı görülmektedir. Kadınların bitki çaylarını erkeklerden daha fazla tüketmiş olduğu görülmektedir. Bunun nedeni bitki çaylarının metabolizma hızlandırıcı özelliğinin olması ve zayıflamaya yardımcı olması olduğu düşünülebilir. Yine kadınların alkol, kola ve gazlı içecekleri erkeklerden daha az tercih ediyor olma nedenleri arasında da bu içeceklerin yüksek kalori içermelerinden dolayı kilo aldırıcı etkilerinin olması olduğunu söyleyebiliriz.

**5.1.2. Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenmeye ve beslenme bilgisine ilişkin ile ilgili sonuçları.** Bilindiği gibi üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmeleri iyi beslenme konusunda eğitim almaları gerekmektedir (Dülger ve Mayda, 2016). Yapılan bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce beslenme konusunda eğitim alma durumları değerlendirildiği zaman öğrencilerin %60.7 gibi önemli bir bölümünün daha önce beslenme konusunda herhangi bir eğitim almadıkları bulunmuştur (Tablo 13). Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer çalışmalarda da öğrencilerin beslenme konusunda eğitim alma düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Balıkesir Üniversitesi Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde bu konuda yürütülen bir çalışmada öğrencilerin %30.3'ünün daha önce beslenme üzerinde özel bir eğitim almadığı rapor edilmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Trakya Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin sadece %34'ünün daha önce beslenme eğitimi aldığı, bu eğitimi de okul ya da panellerde almış oldukları tespit edilmiştir (Onurlubaş vd., 2015). Ondokuzmayıs

Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da öğrencilerin %59 gibi önemli bir bölümünün daha önce beslenme eğitimi almadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Dünyanın en büyük problemlerinden biri olan beslenme ne yazık ki Türkiye’de de çok büyük bir sorun oluşturmaktadır. Eğitimsizlikle artan beslenme bozukluklarının ve bunun sonucunda ortaya çıkan rahatsızlıklar günümüzde her yaştaki bireyi etkilemektedir. Bu problemlerin nedeni ilkokuldan üniversiteye kadar olan süreçte öğrencilere beslenme hakkında yeterli bilgi verilmemesi olabilir.

Araştırmada öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin başında diyetisyen, doktor, öğretmen ve diğer kaynakların geldiği belirlenmiş (Tablo 14), öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi kaynaklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Farklılığın nedenleri incelendiğinde erkeklerin diyetisyen, doktor ve antrenörden bu bilgiyi elde ettiği, kadınların büyük çoğunluğu ise sadece öğretmenlerden elde ettiğinden kaynaklanmaktadır. Elde edilen bu bulgulara göre beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi kaynaklarının benzerlik göstermediği söylenebilir.

Araştırmada öğrencilerin kendilerine yöneltilen anket maddelerine verdikleri yanıtlara göre beslenme durumları (iyi, orta, kötü) değerlendirilmiş, öğrencilerin büyük bir bölümünün (%60.4) beslenme durumunun orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 15). Öğrencilerin beslenme durumlarına ilişkin bulguların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Literatürde yer alan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışma bulguları da üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olmadığını ortaya koymakta, özellikle öğün atlama gibi kötü beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğunu göstermektedir (Yılmaz ve Özkan, 2007, Özyazıcıoğlu vd., 2009). Çelik ve Toksöz (1999,) tarafından yapılan araştırmada Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin öğün atlama sıklıklarının yüksek olduğu bulunmuş, bunun yanında öğrencilerin ara öğünlerde tükettikleri gıdaları %63,3’ünün kötü olarak nitelendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Özkan (2007) tarafından meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerde hem öğün atlama hem de dengesiz beslenme alışkanlığının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin büyük bir bölümünün geçmiş yıllarda beslenme eğitimi almış olmalarına rağmen sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem vermedikleri, kadın öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeyen öğrenci oranının %70 olduğu, erkek öğrencilerin ise sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeme oranının %58.7 gibi ciddi bir orana sahip olduğu bulunmuştur (Özdemir ve Özdelek, 2010).

Bu sonucun ortaya çıkmasında öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun daha önce beslenme eğitimi almamasının, buna paralel olarak sağlıklı ve dengeli beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Ekonomik nedenler, hazırlama ortamlarının kısıtlı olması, hazırlayacak kişilerinin bulunmaması gibi nedenlerden dolayı dikkat etmedikleri düşünülmektedir. Kadınların ise güzel görünme ve beğenilme düşüncesinden dolayı öğün atladıkları ve düzensiz beslendikleri düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %77,5 gibi önemli bir bölümünün besin takviyesi kullanmadığı tespit edilmiş, besin takviyesi kullanma sıklığının ise erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 16). Araştırmaya katılan öğrencilerin besin desteği kullanma amaçlarının (kas kütlelerini artırma, kas gücünü artırma, zayıflama, performans artırma) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Bunun yanında kadın ve erkek öğrencilerin besin desteği alma amaçlarının başında kas kütlelerini ve kas gücünü artırma amacının geldiği görülmüştür (Tablo 17). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin bitkisel besin takviyelerini kullanma sıklıkları ve amaçlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla bitkisel gıda takviyesi kullanma sıklıklarının daha yüksek olduğu bulunmuş, kadın öğrencilerin genellikle kilo kontrolü sağlamak amacıyla bu ürünleri kullandıkları belirlenmiştir (Kaner ve diğerleri, 2016).

**5.1.3. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik beslenme bilgi düzeyi ile ilgili sonuçlar.** Bilindiği gibi proteinler vücudun temel yapı taşlarını meydana getirmekte olup (Uğuz ve Ersin, 2015), et ve süt ürünleri ile yumurta gibi besinler protein kaynaklı besin gruplarının başında gelmektedir (Ersoy ve Hasbay,



2008). Yapılan bu çalışmada da araştırmaya katılan öğrencilere hangi besinin protein kaynağı olduğu sorulmuş, öğrencilerin %85.4 gibi önemli bir bölümünün “yumurta” cevabını verdiği, dolayısıyla protein kaynağı besinler konusunda bilgi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 18).

Araştırmaya katılan öğrencilere günde tüketilmesi gereken su miktarı sorulmuş, doğru yanıtın 8-10 olduğu soruya öğrencilerin büyük bir bölümünün doğru yanıt verdikleri görülmüştür. Bilindiği gibi organizmada sıvı dengesinin sağlanması yaşamsal açıdan önemli bir yere sahiptir (Zümrütdal, 2013). Bu nedenle yapılan çalışmalarda sıvı alımının yaşamsal fonksiyonlar açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Baykara, 2018). Bu kapsamda araştırmaya katılan öğrencilerin günlük tüketilmesi gereken su miktarı konusunda yeterli bilgiye sahip olmalarının sağlıkları açısından faydalı olacağı söylenebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin su tüketimi konusunda bilinçli oldukları ve günlük su tüketim sıklıklarının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007, Özdemir ve Özdilek, 2010, Haşıl-Korkmaz, 2010).

Araştırmaya katılan öğrencilere “Hangi besin grubu yeterli ve dengeli beslenen bireyin ana öğünlerinde bulunmasa da olur?” sorusu yöneltilmiş, doğru yanıtın yağ ve şeker türevleri olduğu soruya öğrencilerin çoğunluğunun doğru yanıt verdikleri görülmüştür. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da öğrencilerin ana öğünlerde yağ ve şeker tüketimi konusunda temkinli oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada yağlı yiyecekleri her gün tüketme sıklıklarının oldukça düşük olduğu bulunmuştur (Saygın ve diğerleri, 2011)

Araştırmaya katılan öğrencilere hangi besin maddelerinin kurubaklagiller grubunda yer aldığı sorulmuş, öğrencilerin büyük bir bölümünün bu soruya yanlış yanıt verdikleri tespit edilmiş, öğrencilerin soruya verdikleri yanıtların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Elde edilen bu bulgulara göre, kadın ve erkek öğrencilerin kurubaklagil türevleri konusundaki bilgi düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilere “Hangisi kırmızı etin içerisinde bulunan en yoğun mineraldir? Sorusu yöneltilmiş, doğru yanıtın demir minerali olduğu soruya öğrencilerin çoğunluğunun demir ve potasyum minerali yanıtı verdikleri görülmüştür.

Öğrencilerin bu soruya ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Elde edilen bu bulgulara göre kadın ve erkek öğrencilerin kırmızı etin içinde bulunan minerale ilişkin bilgi düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

Bilindiği gibi karbonhidratlar vücudun temel enerji gereksiniminin sağlanmasında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle sporcu beslenmesinde de karbonhidrat alımına önem verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Uğuz ve Ersin, 2015; Ersoy ve Hasbay, 2008). Yapılan çalışmalarda günlük enerji gereksiniminin %60-65 gibi önemli bir bölümünün karbonhidratlardan karşılandığı belirtilmektedir (Özdemir, 2010). Yapılan bu çalışmada da araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümünün hangi besin maddeleri diğerlerine göre daha fazla enerji verir sorusuna karbonhidratlar yanıtını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin karbonhidratların enerji sağlamadaki rolü konusunda bilgi düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin vücutta enerji verici besin maddelerinin kullanım sırasına ilişkin yanıtları değerlendirildiği zaman, öğrencilerin enerji verici maddelerden ilk olarak karbonhidratların tüketildiğini, bunu sırasıyla proteinler ve yağlar takip ettiğini belirttikleri bulunmuştur. Bu kapsamda öğrencilerin çoğunluğunun enerji verici besin maddelerin vücutta kullanım sırası konusunda yeterli bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

Vitaminler organizmanın çalışmasında önemli bir yere sahiptir. Vitaminler temelde suda ve yağda eriyen vitaminler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Uğuz ve Ersin, 2015). Yağda eriyen vitaminler A, D, E ve K vitamini olmakla beraber, B ve C vitaminler suda eriyen vitamin grubunda yer almaktadır (Samur, 2008). Yapılan bu çalışmada da araştırmaya katılan öğrencilere hangi vitaminin yağda erimeydiği sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin büyük bir bölümünün C vitamini yanıtını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin yağda erimeyen vitaminler konusundaki bilgi düzeylerinin genel anlamda yüksek olduğu söylenebilir.

Kalsiyum açısından zengin gıdaların başında süt ve süt ürünleri gelmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013). Yapılan bu çalışmada da araştırmaya katılan öğrencilere hangi mineral türünün süt ürünlerinde daha fazla bulunduğu sorusu yöneltilmiş, öğrencilerin büyük bir bölümünün kalsiyum yanıtını verdikleri tespit edilmiştir. Bu

kapsamda öğrencilerin kalsiyum içeren besin maddeleri konusundaki bilgi düzeylerinin genel anlamda yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının gelişmesi hem kendi sağlıkları hem de gelecek nesillerin sağlık düzeylerinin yükselmesi noktasında önemli bir konudur (Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has, Gonca ve Kurt, 2011). Bu noktada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen demografik değişkenlerin değerlendirilmesi önemli bir çalışma konusu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada da spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda kadın ve erkek öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının bazı farklılıklar gösterdiğini ortaya koyan araştırma bulguları olmakla beraber (Ayhan, Günaydın, Gönlüaçık, Arslan, Çetinkaya, Asımı ve Uncu, 2012; Onurlubaş vd., 2015), yapılan bu çalışmada öğrencilerin gerek beslenme alışkanlıklarının gerekse de gıda tüketim tercihlerinin genel anlamda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $P>0,05$ ).

Sonuç olarak araştırmada öğrencilerin beslenme konusunda daha önce eğitim alma durumlarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiş, buna paralel olarak öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının da düşük seviyede olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ana öğünlerini genellikle evlerinde yedikleri, öğrencilerin sağlıkları açısından yararlı besin maddelerinin yanında zararlı besin maddelerini de sıklıkla tercih ettikleri görülmüştür. Bunun yanında araştırmada elde edilen bulguların genel anlamda literatürle uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 5.2. Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alınacağı yeni çalışmalarda öğrencilerin farklı demografik özelliklerinin (yaş, aylık gelir düzeyi, öğrenim görülen fakülte/bölüm türü vb.) beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı gıda maddelerini tüketme sıklıklarının yanında birçok sağlıksız besin maddesini de yaygın olarak tükettiği görülmüştür.

Bunun temelinde öğrencilerin beslenme konusunda daha önceki dönemlerde eğitim alma sıklıklarının düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Bu noktada üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme konusundaki bilgi ve tutumların geliştirilmesi adına beslenme eğitimleri ve seminerler verilebilir.

3. Spor Bilimleri Fakültelerinde okutulan ders müfredatlarına beslenme dersi zorunlu ders olarak eklenebilir. Beslenme eğitiminin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerindeki etkilerine ilişkin daha geniş kapsamlı bilgilere ulaşabilmek için beslenme eğitimleri öncesi ve sonrasında öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

4. Spor Bilimlerindeki Fakültelerin kantinlerinde sağlıklı beslenmeye yönelik alternatif ürünlerin öğrencilerin tercihi sunulması ile fastfood gibi zararlı besinleri tüketmek yerine öğrencilere daha bilinçli bir beslenme alışkanlığı kazandırılmış olacak ve öğrenciler eğitim hayatlarından sonra da bu alışkanlığı devam ettirebileceklerdir.

## KAYNAKLAR

- Abraham, S., Noriega, B. R. & Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. Bethel College School of Nursing, Bethel College, Mishawaka, Indiana, USA
- Acar, A. (2008). Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akıl, C. (2007). Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alphan, E. (2005). Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, P., Karacaoğlu N., Duyar İ. ve Güleç E. (1993). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2): 195-208.
- Asal- Ulus, C. (2008). Yıldız güreşçilerde antrenman ve beslenme durumunun irdelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, F. ve Yıldız, Ş. (2011). Sivas ilinde ekmek tüketim alışkanlıkları ve tüketici dinamiklerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 42(2), 165-180.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2): 97-104.
- Baron, D. K. (2002). Sporcuların optimal beslenmesi. (Çev. ve Uyarlama: S. Ömeroğlu). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baykara, C. (2018). Farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi ile tutum ve davranışlarının belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Baysal, A. (2000). Genel beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2011) Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor Dergisi*, 22(87), 159-169.

- Bulduk, S. (2013). Beslenme ilkeleri ve mn planlama. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bülbül, H. (2014). Kayseri’de spor yapan kadınların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Büyüköztürk, Ő., akmak, E., Akgün, . E., Karadeniz, Ő. ve Demirel, F. (2013) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınları 13.baskı
- Br, S., ztrk, E. ve Cavak Ő. (1998). Biyoloji ders kitabı. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Carr, T. & Descheemaeker, K. (2002). Nutrition And Health. Blackwell Science Ltd: P,185.
- Cavak, Ő., Akkaya, S., E., Albayrak, O. ve ztrk, E. (2011). Biyoloji ders kitabı. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- elik, F. ve Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1), 4-9.
- Çetinkaya, A. (2010). Kafkas niversitesi ğrencilerinin içme sütü ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 5(2), 73-84.
- Erim, R. E. (2014). Üniversite ğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergüden, B. (2018). Sağlıklı bireylerde makro besin öğeleri kombinasyonunun kan Őekeri düzeyine etkisinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, A. N. ve Satıcı, A. (2014). Üniversite ğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Ondokuz Mayıs niversitesi rneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Erol, A., Yergin, H. ve Mercan, M. (2012). Üniversite ğrencilerinin niversite tercihlerinin belirleyicileri: Hakkri rneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 1-10.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme sorular ve cevapları ile açıklamalı sözlük. Ankara: Nobel Yayınları
- Ersoy, G. ve Hasbay, A. (2008). Sporcu beslenmesi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- 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.
- Grünthal-Drell, M., Veigel, M. and Sepp, H. (2015). Young people of the importance of healthy eating and informing. *Regional Development Of Central and Eastern European Countries Volume 2*, 276.
- Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği, (2020). Mineraller.
- Günay, M. (1998). Egzersiz fiziolojisi. Ankara: Bağırhan Yayın
- Güneş, Z. (2009). Spor ve beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürsoy, R. ve Dane, Ş. (2002). Beslenme ve besinsel ergojenikler II: Vitaminler ve mineraller. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 37-42.
- Haşıl- Korkmaz, N. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Hornstrom, G. R., Friesen, C. A., Ellery, J. E. & Pike, K. (2011). Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of mid-american conference college softball players. *Food and Nutrition Sciences*, 2(02), 109.
- Işkın, M. ve Sarıışık, M. (2017). Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 33-42.
- İbiş, S. ve Yılmaz, G. (2003) Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi, Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 2(2003), 166-172.
- Kaner, G., Karaalp, C. ve Seremet-Kürklü, N. (2016). Üniversite öğrencileri ve ailelerinde bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 74(1), 37-54.
- Karatosun, H. (2008). Egzersiz ve spor fiziolojisi. Isparta: Altıntuğ matbaası.
- Karaküçük S. (2008). Rekreasyon. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kesik, M. (2019). Bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi ve tutumları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kharazi, P. (2017). Farklı ülkelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul öğrencilerinin beslenme alışkanlık ve ergojenik yardım kullanma düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, E. ve Şanlıer N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44
- Koldaş, G. (2017). Marmara bölgesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören beslenme dersi almış olan öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kutlu, R. ve Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi, *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1): 18-24
- Kuter, M. ve Öztürk, F. (1996). Antrenör ve sporcu el kitabı. Ankara: Bağırhan yayınevi.
- Kumartaşlı, M. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Meslekî eğitim ve öğretim sisteminin, güçlendirilmesi projesi (2007). Yiyecek içecek hizmetleri. Besin öğeleri. Ankara
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2011). Besin öğeleri ve besin grupları. Ankara
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2007). Yiyecek içecek hizmetleri, besin öğeleri-2. Ankara
- Milton, K. (2006). Diet and primate evolution. *Sci Amer*, 269: 86-93
- Murathan, F., Uğurlu, M., ve Bayrak, E. (2015) Beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin bölüm bazında beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi the *Journal Of Academic Social Science*, 3(21), 330-331



- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Orak, S., Akgün, S. ve Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Özakar-Akça, S. ve Selen, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKI) üzerine etkisi. *TAF Prev Med Bull*, 14(5), 393-400.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Özdemir, G. ve Özdelek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2010), 1-9.
- Özütürker, S. ve Özer, B. K. (2016). Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.
- Özyazıcıoğlu, N., Çınar, H. G., Buran, G. ve Ayverdi, D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 34-40.
- Paker, H. (1996). Sporda beslenme. Ankara: Gen matbaacılık.
- Pehlivan A. (2005). Sporda beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Pekcan, G. (2011). Beslenme durumunun saptanması, Diyet el kitabı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Sağlam, F. ve Yörükçü, S. (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(2), 16-23.
- Sağlık Bakanlığı (2013). Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları. Ankara: Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu.

- Samur, G. (2008). Vitaminler, mineraller ve sağlığımız. TC. Sağlık Bakanlığı temel sağlık hizmetleri genel müdürlüğü beslenme ve fiziksel aktiviteler daire başkanlığı, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Sarioğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen, M. ve Akyol, P. (2012). Beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 88-94.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T. ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Soylu, M. (2018). Uluslararası öğrencilerin beslenme durumu ve Kayseri beslenme kültürüne. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 312-322.
- Subaş, M. (2017). Derince Sedaş Tek Spor Kulübü futbol branşı 11- 12-13 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sunay, H. ve Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar
- sürücüoğlu, m. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standart Araştırma İnceleme Dergisi*, 4, 40-51
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Fırat, N. Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 429-452.
- Şen, İ., Öztaşyonar, Y. ve Atasever, M. (2003). Besinlerin glisemik indeksi ve sporcuların beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Şirinoğlu, V. (2008). 10 – 14 Yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tarakçı, Z., Selçuk, Ş., Şahin, K. ve Coşkun, H. (2003). Üniversite öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 13(1), 15-21.
- TDK. (2010). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 09.01.2020.

- Uğuz, A. ve Ersin, M. S. (2015). Nütrisyonel destekte kullanılan makro ve mikro besin öğeleri. *Türkiye Klinikleri General Surgery-Special Topics*, 8(1), 17-23.
- Ulaş, A. G. (2018). ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sporcu beslenmesi ile ilgili farkındalıkları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Üstdal, M. ve Köker, H. (1998). Sporda yüksek performans nasıl kazanılır. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Üstel, L. (2005). Vücut geliştirme ve halterde ileri teknikler. Ankara: Morpa Kültür
- Vaziri, Y. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme durumu ve antropometrik ölçümlerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yarar, H. (2010). Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H. ve Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.
- Yardımcı, H. ve Özçelik, A. Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(1), 19-26.
- Yaşar, H. ve Melek, S. (2014). Beslenme ve besinler. İstanbul: Hatiboğlu Yayınları.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y. ve Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yücel, A. G. (2017). Hokey süper liginde oynayan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yüksek, M. (2013) Amatör ve profesyonel milli takım futbolcularında beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zümrütdal, A. (2013). Sıvı elektrolit tedavisinde temel prensipler. *Anatolian Journal of Cardiology*, 13(2), 171-177.





**EKLER**

## EK-1

### Anket Formu

Bu anket bilimsel bir araştırma için yapılmaktadır. Araştırmada “Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin incelenmesi” amaçlanmıştır. Sorularda size en uygun seçeneği işaretlemeniz bilime katkı sağlayacaktır. Cevaplar bireysel değil genel olarak değerlendirilecektir, bu nedenle isim ve soy isim gibi bilgiler yazmayınız.

Vereceğiniz cevaplar için şimdiden teşekkür ederim

**Araştırmacı**  
**Zeynep KUTLU**

#### 1.Cinsiyetiniz

1. ( ) Kadın      2.( ) Erkek

#### 2. Bölümünüz

1. ( ) Spor bilimleri 2.( ) Öğretmenlik 3.( ) Antrenörlük 4.( ) spor yöneticiliği

#### 3.Sınıfınız

1.sınıf 2. ( ) 2 sınıf 3.( ) 3 sınıf 4( ) 4 sınıf

#### A.BESLENME ALIŞKANLIKLARI

##### 1.Ana öğünlerde yemeklerinizi genellikle nerede yersiniz?(işaretleyiniz)

Yemeklerinizi nerede yersiniz?	Sabah	Öğle	Akşam
Evde			
Okulun kantininde			
Okulun yemekhanesinde			
Fastfood restoranda			
Lokantada			
Diğer(yazınız).....			

##### 2. Öğünlerde sıklıkla tüketilen besin türlerini işaretleyiniz.

Besin türü	Kahvaltı	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Simit, poğaç, tost			
Yumurta, peynir, zeytin			
Çay, kahve (şekerli, şekersiz)			
Meyve suyu			
et yemekleri			
Sebze yemekleri			
Çorba çeşitleri			
Enerji içeceği			
Cips, patlamış mısır vb			

Yulaf ezmesi			
Hamburger, pide, lahmacun vb.			
Çikolata			
Süt, yoğurt, ayran			
Kolalı, gazlı içecekler			
Kurubaklagil yemekleri			
Bisküvi, pasta, kek			
Pilav, makarna, bulgur			
Şerbetli tatlılar			
Sütlü tatlılar			
Kahvaltılık gevrekler			

**3. son 1 ay içerisinde tükettiğiniz besinlerin tüketim sıklığını işaretleyiniz.**

	Tüketmedi m	Her gün	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez
Süt, yoğurt, peynir						
Hamburger, pide, pizza						
Kırmızı et						
Sakatlar						
Bal, reçel, pekmez						
Sosis, salam, pastırma						
Tavuk, hindi						
Balık						
Yumurta						
Kurubaklagil						
Çerezler						
Ekmek						
Bulgur, pirinç, makarna						
Sebze						
Dondurulmuş besinler						
Turunçgiller(portaka l vb)						
Diğer meyveler						
Margarin, tereyağı						
Sıvı yağlar						
Sütlü tatlılar						
Çikolata vb.						
Hamur işi						

Pasta, kek, bisküvi vb.						
Kolalı, gazlı içecekler						
Meyve suyu						
Hazır çorbalar						
Döner						
Hazır konserve besinler						
Kahve						
Bitki çayları						
Alkollü içecekler						
Kahvaltılık tahıllar						
Simit, poğaç, tost						
Maden suyu						

## B.BESLENMEYE VE BESLENME BİLGİSİNE İLİŞKİN BİLGİLER

### 1. Daha önce beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim/kurs aldınız mı?

- 1.( )Evet 2.( )Hayır

### 2.Cevap “evet” ise bu eğitimi kimden aldınız?

- 1.( )Diyetisyen 2.( )Doktor 3.( )Öğretmen 4.( )Antrenör 5.( ).Diğer.....

### 3. Beslenme durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

1. İyi 2.Orta 3.Kötü

### 4. Kullandığımız besin desteği var mı? 1.( )Evet 2.( )Hayır

### 5. Cevabınız “evet” ise, besin desteği kullanma nedeniniz/nedenleriniz nelerdir?

1. Kas kütlelerini artırma 2. Kas gücünü artırma 3.Zayıflama  
4. Performans artırma 5. Diğer.....

## 4. BESLENME BİLGİ DÜZEYİ BELİRLEME FORMU

### 1.Aşağıdakilerden hangisi protein kaynağıdır?

- 1.( ) Ispanak  
2.( ) Elma  
3.( ) Yumurta  
4.( ) Peynir



**2. Yetişkin bir bireyin günlük ortalama en az kaç bardak su tüketmesi gerekmektedir?**

- 1.( ) 6-8 bardak
- 2.( ) 8-10 bardak
- 3.( ) 10-12 bardak
- 4.( ) 12-14 bardak

**3. Aşağıdakilerden hangi besin grubu yeterli ve dengeli beslenen bireyin ana öğünlerinde bulunmasa da olur?**

- 1.( ) Süt ve süt ürünleri
- 2.( ) Et ve türevleri (tavuk, balık, kırmızı et)
- 3.( ) Sebze ve meyve
- 4.( ) Yağ ve şeker türleri

**4. Kurubaklagiller aşağıdaki besin gruplarından hangisine dahildir?**

- 1.( ) Et ve benzerleri
- 2.( ) Süt ve türevleri
- 3.( ) Tahıl grubu
- 4.( ) Sebze ve meyve grubu

**5. Sizin yaş grubunuzda yeterli ve dengeli beslenme neden önemlidir?**

- 1.( ) Kas grubunu arttırmak için
- 2.( ) Vücut suyunu korumak için
- 3.( ) Hasta olmamak için
- 4.( ) Büyüme ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için

**6. Aşağıdakilerden hangisi kırmızı etin içerisinde bulunan en yoğun mineraldir?**

- 1.( ) Krom
- 2.( ) Potasyum
- 3.( ) Demir
- 4.( ) Selenyum

**7. Aşağıdakilerden hangi besin ögesi diğerlerine göre daha fazla enerji verir?**

- 1.( ) Karbonhidratlar
- 2.( ) Proteinler
- 3.( ) Yağlar
- 4.( ) Aminoasitler

**8. Aşağıdaki besin öğelerin vücutta enerji kaynağı olarak kullanım sırası aşağıdakilerden hangisidir?**

- 1.( ) Yağ-Protein-Karbonhidrat

- 2.( ) Protein-Yağ-Karbonhidrat  
3.( ) Karbonhidrat-Yağ-Protein  
4.( ) Karbonhidrat-Protein-Yağ
9. Aşağıdakilerden hangisi yağda erimeyen bir vitamindir?
- 1.( ) A  
2.( ) C  
3.( ) D  
4.( ) K
10. Aşağıdakilerden hangisi süt ve türevlerinin içinde en yoğun bulunan mineraldir?
- 1.( ) Magnezyum  
2.( ) Çinko  
3.( ) Kalsiyum  
4.( ) Demir

