

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI İLE SAĞLIKLI
BESLENME İNDEKSLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Golriz VASSİGH

Beslenme Bilimleri
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA
2012

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI İLE SAĞLIKLI
BESLENME İNDEKSLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Golriz VASSİGH

Beslenme Bilimleri
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Gülden PEKCAN

ANKARA
2012

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Program: Beslenme Bilimleri

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi

Öğrenci Adı-Soyadı: Golriz VASSİGH

Savunma Sınavı Tarihi: 20 Kasım 2012

Bu çalışma jürimiz tarafından yüksek lisans/doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Gülden Pekcan

Hacettepe Üniversitesi

Gulden Pekcan
Gulden Pekcan

Tez danışmanı:

Prof. Dr. Gülden Pekcan

Hacettepe Üniversitesi

Üye:

Yard. Doç. Dr. Eda Köksal

Gazi Üniversitesi

Eda Köksal

Üye:

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

Hacettepe Üniversitesi

Gülgün Ersoy

Üye:

Prof. Dr. Nilgün Karaağaoğlu

Hacettepe Üniversitesi

Nilgün Karaağaoğlu

Üye:

Dr. Pelin Bilgiç

Hacettepe Üniversitesi

Pelin Bilgiç

ONAY

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ersin FADİLLİOĞLU

Müdür

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı, aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlardan;

Tezin planlanmasında, içeriğinin düzenlenmesinde, sonuçların yorumlanmasında vetezin her aşamasında akademik bilgi ve tecrübe desteğini hiç esirgemeyen danışman hocam Sayın Prof. Dr.Gülden Pekcan'a,

Tezin istatistiksel yorumunda bilgi ve tecrübeleri ile büyük katkılar sağlayan Araştırma Görevlisi Sayın Dr.Anıl Dolgun'a,

Tez çalışmam sırasında sabır dolu özel destekleri için sevgili aileme, özellikle sevgili anneme ve Sayın MüslimYeşilgöz'e,

Tezimin tüm aşamalarında yakın destek ve katkılarını gördüğüm Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üye ve yardımcıları ile Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Eda Köksal'a,

Anketlerin uygulanmasında uygun zaman ve ortamı sağlayan Hacettepe, Ankara, Gazi, ODTÜ üniversiteleri ile çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden değerli öğrencilere,sonsuzteşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Vassigh, G.Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indeksinin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012. Bu araştırma, Ankara'da bulunan dört üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme durumundaki farklılıkları belirlemek ve sağlıklı beslenme indeksi ile beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmaya %52.6'sı erkek (n: 526) ve %47.4'ü kız (n: 474) olmak üzere, gelişigüzel seçilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 1000 öğrenci alınmıştır. Soru kağıdı ile öğrencilere ilişkin genel bilgiler, beyana dayalı boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, besin tüketim sıklığı ve 2 günlük fiziksel aktivite düzeyi belirlenmiştir. Ayrıca Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Soru kağıdı (IPAQ) uygulanmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması ($\pm S$) erkeklerde 22.5 ± 3.4 , kızlarda 21.6 ± 2.7 yıldır. Ortalama BKİ değerleri erkeklerde 23.3 ± 3.4 kg/m², kızlarda 20.9 ± 2.6 kg/m² bulunmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu normal BKİ'ne (≥ 18.5 - < 24.9 kg/m²) (erkek %70.2 ve kız %74.9) sahiptir. Erkeklerin %4.6'sının, kızların %5.5'inin KIDMED puanı (>8 puan) düzeyindedir. Toplam ≤ 3 puan (kötü) alanların oranı erkeklerde %63.3, kızlarda %48.5'dir. Erkeklerin %31.2'i, kızların ise %30.6'i sedanter yaşam sürmektedir. Erkeklerde toplam fiziksel aktivite 1786.9 MET-dk/hafta iken, kızlarda 1699.2 MET-dk/hafta olarak gözlenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme indeksleri (KIDMED) ve fiziksel aktivite durumları genel olarak düşük düzeydedir. Üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmelerini ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmayı sağlayacak politikalar geliştirilmeli, öğrencilerin bilinç düzeyleri artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, beslenme durumu, fiziksel aktivite düzeyi, KIDMED, IPAQ

ABSTRACT

Vassigh, G. Evaluation of physical activity levels and healthy nutritional index of university students. Hacettepe University Institute of Health Sciences, MSc Thesis in Nutritional Sciences Program, Ankara, 2012. This study was conducted in four universities in Ankara, with the aim of evaluating the physical activity levels and nutritional habits of university students. The sample comprised of 1000 university students, %52.6 (n: 526) were males and %47.4 (n: 475) were females.

Data on general characteristics of the students were collected, self-reported body weights and heights were recorded, nutritional habits were determined by food propensity questionnaire and 2 days physical activity recalls were determined with a questionnaire. Also data on the quality of the diet was collected with a Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) questionnaire and 7 days physical activity profiles by an International Physical Questionnaire (IPAQ). Mean (\pm SD) age and body mass index (BMI) of the males were 22.5 ± 3.4 years and 23.3 ± 3.4 kg/m² and females were 21.6 ± 2.7 years and 20.9 ± 2.6 kg/m², respectively. Majority of the students (70.2% of males and 74.9% of females) had normal BMI values (≥ 18.5 - <24.9 kg/m). Of the sample, 4.6% and 63.3% of the males, 5.5% and 48.5% of the females showed high (>8) and very low (<3) KIDMED index results. Out of total, 31.2% of males and 30.6% of females were living in sedentary lifestyle. Total physical activity levels were calculated as 1786.9 METs-min/week for males and 1699.2 METs-Min/week for females. As a conclusion, KIDMED scores and IPAQ results were not satisfactory. Therefore, efficient policies should be developed and awareness of the university students to perform healthy nutritional habits and to increase the physical activity levels should be increased.

Key Words: University students, beslenme durumu, physical activity level, KIDMED, IPAQ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar	1
1.2. Amaç ve Varsayım	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Adolesan Çağı ve Beslenme	6
2.1.1. Adolesan Çağının Özellikleri	6
2.2. Adolesan Beslenmesi	7
2.3. Adolesan Çağı Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri	9
2.4. Öğün Düzeni	11
2.5. Beslenme Sorunları	12
2.6. Üniversite Gençliği	14
2.7. Fiziksel Aktivite	15
2.7.1. Fiziksel Aktivite Türleri	16
2.7.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler	16
2.7.3. Fiziksel Aktivite Durumunun Değerlendirilmesi ve Kullanılan	

Yöntemler	17
3. BİREYLER VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	23
3.2. Araştırmanın Genel Planı	23
3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi	23
3.3.1. Antropometrik Ölçümler ve Değerlendirilmesi	24
3.3.2. Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	25
3.3.3. Besin Tüketim Sıklıklarının Saptanması	25
3.3.4. Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)	25
3.3.5. Fiziksel Aktivite ve Günlük Enerji Harcamasının Saptanması	25
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	29
4. BULGULAR	30
4.1. Öğrencilere İlişkin Genel Özellikler	30
4.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarına İlişkin Özellikler	32
4.3. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumu	33
4.4. Öğrencilerin Sağlık Durumları ve Besin Desteği Kullanma Durumu	35
4.5. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri	37
4.6. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	41
4.7. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları	53
4.8. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)	60
4.9. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	63
4.10. Öğrencilerin IPAQ Verileri	67

TARTIŞMA

5.1. Öğrencilere İlişkin Genel Özellikler	70
5.2. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumu	71
5.3. Öğrencilerin Sağlık Sorunları ve Besin Desteği Kullanma Durumu	71
5.4. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri	72
5.5. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	74
5.6. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) Verileri	78
5.7. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	79
5.8. Öğrencilerin IPAQ Verileri	82
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	84
6.1. Sonuçlar	84
6.2. Öneriler	90
7. KAYNAKLAR	92
EK.1. Etik Kurul Onay Formu	103
EK.2.Araştırma amaçlı çalışma için aydınlatılmış onam	106
EK.3.Soru kağıdı	107
EK.4.Bireylerde günün hafta içine, bir günü de hafta sonuna fiziksel aktivite VeIPAQ (Uluslar arası Fiziksel Aktivite SoruKağıdı)	112

SİMGELER VE KISALTMALAR

ADA	Amerikan Diyetetik Birliği (AmericanDieteticAssosication)
B ₁	Tiyamin
B ₂	Riboflavin
B ₆	Pridoksin
B ₁₂	Metilkobalamin
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BMH	Bazal Metabolizma Hızı
cm ²	Santimetre kare
dk	Dakika
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EPIC	Avrupa Prospektif Kanser Çalışması (EuropeanProspectiveInvestigationintoCancer)
EPAQ ₂	Avrupa Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (EuropeanPhysicalActivity Questionnaire)
FAO	Birleşmiş Milletler Besin ve Tarım Örgütü (FoodandAgricultureOrganization of the United Nations)
FADA	Fiziksel aktivite değerlendirme anketi
Fe	Demir
GPAQ	Global Fiziksel AktviteSorukağıdı (Global PhysicalActivity Questionnaire)
2H ₂ O	stabil izotop
H ₂ 18O	stabil izotop
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (International Physical Activity Questionnaire)
kg	Kilogram
kg/m ²	Kilogram/metrekare

KIDMED	Akdeniz Diyeti Kalite İndeks
Kkal	Kilokalori
MET	Metabolikeşdeğeri (MetabolicsEquivalent)
mL	mililitre
mL/kg/dk	mililitre/kilogram/dakika
ODTÜ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
P	İstatistiksel Yanılma Düzeyi
PAL	Fiziksel aktivite düzeyi (Physical Activity Level)
PAQ	Fiziksel aktivite sorukağıdı (Physical Activity Questionnaire)
PAR	Fiziksel Aktivite Oranı (Physical Activity Ratio)
RDA	Günlük Önerilen Besin Ögesi Alım Miktarı (RecommendedDietaryAllowances)
RPAQ	Yeni Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (RecentPhysical Activity Questionnaire)
S	Standart Sapma
Sx	Standart Hata
TEH	Total Enerji Harcaması
TURDEP	Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması
TNSA	Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
TV	Televizyon
UNICEF	Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Yardım Fonu (United Nations Children'sFund)
UNU	Birleşmiş Milletler Üniversitesi (United Nations University)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World HealthOrganization)
X	Aritmetik Ortalama

TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 2.1. Adölesanların günlük enerji ve protein gereksinimleri	9
Tablo 2.2. Günlük vitamin gereksinimleri	10
Tablo 2.3. Günlük mineral gereksinimleri	10
Tablo 2.4. PAL sınıflamasına göre PAL değerleri	20
Tablo 4.1. Öğrencilerin yaşı ve cinsiyete göre dağılımları	30
Tablo 4.2. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre dağılımı	
Tablo 4.3. Öğrencilerin genel özellikleri ve öğrenim durumlarına göre dağılımı	32
Tablo 4.4. Öğrencilerin anne ve babalarına ait özellikler	33
Tablo 4.5. Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre dağılımı	34
Tablo 4.6. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre sigara ve alkol kullanımına göre dağılımı	35
Tablo 4.7. Öğrencilerin kendi beyanlarına göre sağlık sorunlarının Dağılımı	36
Tablo 4.8. Öğrencilerin besin desteği kullanımına göre dağılımı	37
Tablo 4.9. Öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$), medyan ve alt-üst Değerleri	37
Tablo 4.10. Öğrencilerin beden kütle indeksi sınıflamasına göre dağılımı	38
Tablo 4.11. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre BKİ değerlerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (S) ve standart hata ($S\bar{x}$) değerleri	38
Tablo 4.12. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre BKİ değerlerinin dağılımı	39
Tablo 4.13. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile BKİ değerleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	40
Tablo 4.14. Öğrencilerin son 6 ayda vücut ağırlığında belirlenen	

değişime göre dağılımı	40
Tablo 4.15.Öğrencilerin son 6 ayda ağırlık kazanımı ve ağırlık kaybı aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (S) değerleri	41
Tablo 4.16.Öğrencilerin öğün tüketme durumları ve tüketilen öğünlerin aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (S) değerleri	42
Tablo 4.17.Öğrencilerin öğün atlama durumları, atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri	43
Tablo 4.18.Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri yerler ve öğünlerinde birlikte yemek yenen kişilerin dağılımı	44
Tablo 4.19.Öğrencilerin sabah, öğle, akşam ve ara öğünlerde tercih ettikleri yiyeceklere göre dağılımları	45
Tablo 4.20.Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları	48
Tablo 4.21.Öğrencilerin üniversite kantininden alışveriş yapma durumları	49
Tablo 4.22.Erkeklerin sınav öncesi ve sırasında besin alımının değişimi	51
Tablo 4.52.Kızların sınav öncesi ve sırasında besin alımının değişimi	52
Tablo 4.24.Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımı	53
Tablo 4.25.Öğrencilerin KIDMED indeksi sorularına verdikleri yanıtlara göre dağılımı	61
Tablo 4.26.Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) Puanlarının aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (S) değerleri	62
Tablo 4.27.Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre KIDMED değerlerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (S) ve standart hata ($S\bar{x}$) değerleri	62
Tablo 4.28.Öğrencilerin KIDMED değerleri ile yaşadıkları yer arasındaki İlişkinin değerlendirilmesi	63
Tablo 4.29.Öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumları	64
Tablo 4.30.Öğrencilerin hafta içi ve hafta sonu fiziksel aktivite için harcadıkları enerjinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$) değerleri (dakika/gün)	65
Tablo 4.18.Öğrencilerin günlük enerji harcamasına ilişkin bulguların aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$)	

ve alt üst değerleri	44
Tablo 4.32.Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin PAL değerlerine göre durumu	66
Tablo 4.33.Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre fiziksel aktivite düzeylerinin PAL sınıflandırılması	67
Tablo 4.34.IPAQ uzunsorukağıdından elde edilen MET değerleri	68
Tablo 4.35.Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre IPAQ MET değerlerinin ortalama(\bar{x}), standart sapma (s) ve standart hata ($S\bar{x}$) değerleri	69
Tablo 4.36.Öğrencilerin yaşadıkları yer ile MET (IPAQ) değerlerinin arasındaki ilişkinin ortalama(\bar{x}), standart sapma (s) ve standart hata ($S\bar{x}$) değerleri	69
Tablo 4.37.Öğrencilerin haftalık fiziksel aktivitelerine (IPAQ) göre enerji harcamaları (MET-kkal/kg/saat)	69

1. GİRİŞ

1.1 Kuramsal Yaklaşımlar

Beslenme; sağlığı korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (1). Yetersiz ve dengesiz beslenme sadece şimdiki nesli değil, gelecek nesilleri de etkileyebilecek önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yeterli ve dengeli beslenmenin tüm yaşam sürecinde ele alınması gerekmektedir (2).

Amerikan Diyetetik Birliği'ne (ADA) göre; bütün çocuk ve gençlere yaş, cinsiyet, sosyal durum, renk, etnik köken, dil, din ve sağlık durumları ayırt edilmeksizin, fiziki, sosyal ve bilişsel gelişmelerini sağlayacak besin ve beslenme programlarına erişebilme hakkı tanınmalıdır (3).

Üniversite öğrencileri erişkin döneme girme aşamasında olan çocukluk ve okul çağı sonrası ilk dönemdir. Gençler bu dönemde genellikle yalnız yaşadıkları için beslenmedeki yanlış alışkanlıkları, yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların temelini oluşturmaktadır. Erişkinliğe geçiş dönemlerinde gençlerin yetersiz ve dengesiz beslendikleri, dolayısıyla kronik hastalıklar için risk grubu olabilecekleri bilinmektedir. Kendilerinin yanı sıra gelecek nesillerin de beslenmelerini yönlendirmede etkin olacak olan genç erişkin kadınların vücut ağırlıklarındaki artış endişesi ile dengesiz beslendikleri ve anemi, osteoporoz gibi sağlık sorunları açısından erkeklere göre daha fazla risk altında oldukları bilinmektedir. Buna bağlı olarak son yıllarda birçok ülkede genç kızlar beslenme özellikleri açısından yürütülen araştırmaların hedef grubunu oluşturmaktadır. Özellikle gençlik döneminde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimine uygun olması gereklidir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemedikleri ortaya konmuştur. Yükseköğrenim gençliğinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü ve geleceğin anne ve babaları olmaları nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır. Bu dönemde gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları gelişmektedir. Özellikle yurttaki kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme

bilgisinin yetersizliğidir. Beslenme bilgisinin yetersizliği ve ağır ekonomik koşullar gençlerin yeterince beslenmesini engellemektedir (4).

Yeterli ve dengeli beslenme, adolesanlarda beklenen büyüme ve gelişmeyi sağlar, hastalıklara karşı direnci artırır. Bilişsel yetilerinde ve okul performansında artış sağlar (1). Gençlerin diyet kalitesinin değerlendirilmesinde hem besin öğelerinin, hem de beslenme rehberlerinin önerilerini içeren indeksler geliştirilmiştir (5). Bu indekslerden birisi de, Akdeniz Diyeti temel alınarak hazırlanmış olan 2-24 yaş grubu bireylerde beslenme durumunun ve hastalıklara eğilimin belirlenmesi amacıyla geliştirilen KIDMED - Akdeniz Diyeti Kalite İndeksidir (6).

Obezite; karmaşık bir hastalık olup, ciddi sosyal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bu sorun her sosyo-ekonomik düzeyden ve her yaş grubundan insanı etkilemektedir. Obeziteye neden olan üç temel etmen; kötü (dengesiz) beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği ve genetik nedenler olarak tanımlanmaktadır (7). Yetişkin bireylerin %60'ı yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır. Hareketsiz yaşam kadınlar, yaşlılar ve düşük sosyo-ekonomik düzeyde yaşayan bireyler arasında daha yaygındır. Ergenlik döneminde kızlar erkeklere kıyasla daha az aktiftir. Hareketsiz yaşam; kardiyovasküler hastalık ve inmelerden ölümleri iki katına çıkardığı gibi kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet ve şişmanlık oluşum riskini de iki kat artırmaktadır (8).

Pekcan (9), derleme yazısında son yıllarda çocuklarda ve gençlerde de obezite sorununun sürekli arttığını, çocuklarda obezite sorunu iki kat artarken, gençlerde bu artışın üç kat olduğunu rapor edildiğini belirtmiştir. Aynı yayında çeşitli çalışmalara göre obezite prevalansının yetişkinlerde %18.6-%35.9, çocuk ve gençlerde ise %1.6-%6.5 arasında değiştiği belirtilmiştir.

Türkiye'de 5 yılda bir tekrarlanan 15-49 yaş grubu doğurganlık çağı kadınların çalışma kapsamına alındığı, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) sonuçları incelendiğinde obezitenin kadın nüfusta giderek arttığı görülmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre, 15-49 yaş grubu kadınlarda fazla kiloluluk ($BKİ= 25-29.9 \text{ kg/m}^2$) sıklığı 1998 yılında %33.4, 2003 yılında %34.2, 2008 yılında % 34.4 ve obezite ($BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$) sıklığı ise 1998 yılında %18.8, 2003 yılında %22.7 ve 2008 yılında ise %23.9 olarak bulunmuştur (10, 11).

Besin tüketim durumu, coğrafi bölgeye ve sosyo-ekonomik gruplara göre zaman içerisinde değişiklik gösterebilmektedir. Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için, temel etkenler sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin arttırılmasıdır. Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli ögedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir. Kadın ve erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yönden yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları da olumlu olarak etkilemektedir. Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir. Fiziksel aktivite düzeyi ve enerji harcaması sıcak iklimlerde yükseldiği, soğuk iklimlerde ise azaldığı belirlenmiştir. Aktivite düzeyindeki azalmanın nedeni olarak, soğuk iklimlerde hava koşullarının kötü olması ve günlerin kısa oluşu gösterilmiştir. Soğuk hava ve yağışın fiziksel aktivitedeki çekiciliği engellediği ileri sürülmüştür (12).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, akademik ve tatil (yaz) dönemleri arasındaki vücut ağırlığı ile vücut bileşimindeki farklılık incelendiğinde, vücut ağırlığındaki artış tatil (yaz) dönemine (0.1 kg) göre akademik dönemde (1.3 kg) önemli derecede ($p=0.008$) daha yüksek bulunmuştur. Çalışma dönemleri arasında vücut yağ yüzdesi ve yağ kütlesi değişiminde fark bulunmamıştır. Yağsız vücut kütlesi akademik dönemde 0.5 kg artarken, yaz döneminde 1.1 kg azalmıştır. Özellikle, akademik dönem aylarına göre yaz aylarında, vücut yağ yüzdesinde çok hızlı bir artış, beden kütle indeksi (BKİ) ve yağsız vücut kütleinde ise çok hızlı bir azalma olduğu saptanmıştır (13).

Birmingham Alabama Üniversitesi'nde, zayıf ve sedanter ($BKİ < 18.5 \text{ kg/m}^2$) ile kilolu ve egzersiz yapan ($BKİ > 27.8 \text{ kg/m}^2$) kişilerin mortalite oranları incelenmiş ve sedanter yaşayanlarda zayıf olmalarına rağmen, kilolu ve egzersiz yapanlara göre mortalite oranlarının iki katı yüksek olduğu saptanmıştır. Egzersizin değerini vurgulayan araştırmacılar, egzersizin kardiyopulmoner sağlığı güçlendirdiğini, eklemlerde esneklik ve fiziksel uygunluk sağladığını bildirmişlerdir (14).

Savcı ve diğerleri (15), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Hemşirelik Yüksekokulu ve Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde 2003-2004 öğretim yılında bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya gönüllü olarak katılan, 18-32 yaş grubu (erkek: 21 ± 2 ; kız: 20 ± 2 yıl), 1097 (erkek: 376, kız: 721) öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Öğrencilerin 195'inin (%18) sigara, 291'inin (%27) ise alkol kullandığı bulunmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire) ile belirlenmiştir. Katılımcıların %72'sinin ($n=794$) şiddetli fiziksel aktivite, %68'inin ($n=743$) orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite, %1'inin ($n=13$) ise yeterli düzeyde yürüme aktivitesi yapmadığı saptanmıştır. Olgular, IPAQ'dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, %15'inin ($n=162$) fiziksel olarak aktif olmadığı, %68'inin ($n=741$) fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, sadece %18'inde ($n=194$) fiziksel aktivite düzeyinin sağlığı korumak için yeterli olduğu görülmüştür.

Ortalama yaşları 21.6 ± 1.9 yıl, ortalama beden kütle indeksi $21.9 \pm 2.7 \text{ kg/m}^2$ olan 1120 (%60.6'sı erkek, %96.9'u bekar) öğrencinin beslenme bilgi düzeyini ve beslenme alışkanlıklarını saptamak ve bu durumu etkileyebilecek faktörleri ortaya koymak amacıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin sigara kullanımı, düzenli alkol tüketimi ve düzenli spor yapmanın beslenme alışkanlık puanını önemli derecede etkilediği saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığı ve en fazla atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Beslenme alışkanlığı puan ortalamasının erkeklerde, beslenme bilgisi puan ortalamasının ise kızlarda istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum, aile tipi ve kalınan yerin beslenme bilgi puan ortalamasını önemli düzeyde etkilemediği

belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kütle indeksi ile beslenme alışkanlık puanı ve aylık kişisel gelirleri arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (16).

1.2 Amaç ve Varsayım

Amaç

Yeterli ve dengeli beslenme, yeterli fiziksel aktivite, düzenli bir sosyo-ekonomik çevre ve bireyin sağlığının korunmasının, toplum sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sadece var olan nesli değil, gelecek nesilleri de etkileyebilecek önemli bir halk sağlığı sorunudur (16). Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek için temel etkenler, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Günlük düzenli yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli öğedir. Üniversite öğrencileri erişkin döneme girme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk dönemdir. Bu dönemdeki yanlış beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite alışkanlığı edinmeme, yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların kaynağını oluşturmaktadır (4).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme durumundaki farklılıkları belirlemek ve sağlıklı beslenme indeksi ile beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür.

Hipotezler

1. Gençlerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları ve sağlıklı beslenme indeksleri birçok etmen tarafından etkilenmektedir.
2. Ailesi ile birlikte yaşayan veya yurttan kalan gençlerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları ve sağlıklı beslenme indeksleri birbirinden farklıdır.
3. Cinsiyete göre gençlerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları ve sağlıklı beslenme indeksleri birbirinden farklıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adolesan Çağı ve Beslenme

Adolesan dönemi gelişimsel özelliklerini konu edinen birçok çalışma olmasına rağmen dönemin temel özellikleri ve yaş sınırları gibi konularda çok farklı görüşler vardır. Adolesanlar gelişim, yaşam biçimi ve olgunlaşma açısından homojen bir grup olmaktan uzaktır (18).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 1989 yılında '*Adolesan Çağı*' 10-19 yaş, '*Gençlik*' ise 10-24 yaş aralığı olarak tanımlanmıştır (19). Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF (United Nations Children's Fund) ise 1995 yılında bu dönemin fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlere göre 3 gelişimsel basamağa ayrılacağı görüşünü beyan etmiştir. Bunlar;

- a. Erken Dönem Adolesan. 10 / 13-14 / 15 yaş;
- b. Orta Dönem Adolesan. 14 / 15-17 yaş;
- c. Geç Dönem Adolesan 17-21 yaş aralığını kapsamaktadır.

Adolesan dönemin, genellikle kızlarda 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaşlar arasında başladığı kabul edilmektedir (19).

2.1.1. Adolesan Çağının Özellikleri

Adolesan çağı; fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma sürecidir. Bu dönem sadece fizyolojik değil, psikolojik ve sosyal açıdan da değişimle karakterizedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu bu dönemi sosyo-kültürel ve ekonomik faktörler etkilemektedir (20, 21).

Fiziksel Özellikler: Bu çağda vücut şeklinde cinsiyet hormonlarına bağlı değişiklikler görülür. Özellikle vücuttaki yağ dokusunda, kas ve kemik yapısında değişiklikler olur. Fiziksel büyüme ve gelişme, adolesanlarda belirgin bir hızlanma gösterir ve bu dönemin sonunda erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşılır (20,21).

Büyüme atağı sırasında yaşamdaki boy artış hızı maksimuma ulaşır ve buna boy uzama hızı doruğu / atağı (growth spurt) denilir. Adolesanlarda büyüme atağı süresinde erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır. Pubertal büyüme atağı sırasında, erişkin yaşamdaki toplam kemik kütesinin yaklaşık %37'sine ulaşılır. Ergenlik, hızlı fiziksel büyümenin yanında, hızlı iskelet gelişimi ile de karakterizedir.

Toplam vücut kemik mineral içeriği ve yoğunluğu, puberte sırasında her iki cinsiyette de hızla artar ve puberteden sonra zirveye ulaşır. Kemik yoğunluğunda 20 yaşından sonra artış olmadığı gösterilmiştir. Adolesan döneminin sonundaki kemik kütlelerinin doruğu, yaşamın ileri dönemlerindeki osteoporoz riski açısından ana belirleyicidir (20).

Psikolojik Özellikler: Adolesan döneminde, çocukluktan, yetişkinliğe geçiş dönemi olması nedeniyle, kişilik yönünden de olgunlaşma söz konusudur. Adolesan çağın son dönemi, kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir. Gençlerin, bağımsızlık, kendi kararlarını verme, seçim yapma konusunda çelişkileri azalır. Karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada daha gerçekçi ve amaca yönelik çözümler üretebilirler. Bu dönemde iş ve meslek seçimi ile ilgili kararlar, kaygıyı arttıran bir durum olarak gündemdedir. Adolesanlar, kendi ilgi ve yeteneklerini tanımakta, kendi yolunu seçmek konusunda daha kararlı ve cesur davranabilmektedir. Yaşam değerleri ile ilgili sorgulamalar artar, toplumsal sorunlara bakış açısında gelişmeler olur ve toplumsal konulara ilgi artar (22).

Sosyal Özellikler: Bireyin içinde yaşadığı toplumda etkili olabilmesi için, gerekli nitelikleri geliştirme sürecine “*sosyalleşme*” denir. Adolesan çağının başlangıcından, geç adolesanlığın sonuna kadar ki dönemde, bireyler bu süreci tamamlamaktadır (20).

2.2. Adolesan Beslenmesi

Beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin, besinlerle vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolizmasıdır (23,24).

Beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Beslenme; insanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan besinlerin vücuda alınmasıdır. Beslenme, dokuların yenilenmesini ve bağışıklık sisteminin sağlıklı olarak çalışmasını sağlar. Bir insanın normal olarak büyüebilmesi için sağlıklı bir bedene ve iyi bir beslenmeye ihtiyacı vardır. Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığından, hastalıklara yakalanma olasılığı artmakta ve

hastalıklar ağır seyretmektedir. İş yaşamında ki verimlilik ve üretkenlikte de beslenme önemli rol oynamaktadır (23-25). Adolesan çağının en önemli özelliği olan hızlı büyüme, gelişme ve metabolik hızda değişiklik ile birlikte, besin gereksinimlerinde artış gözlenmektedir. Günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin düzenli öğünler şeklinde ve her öğünde uygun besin örüntüsü ile sağlanması önemlidir (23,24).

Gençler dış görünüşlerinin karşı cinsin hoşuna gidecek biçimde olmasını ister. Bu nedenle birçok genç boy uzunluklarına göre vücut ağırlıklarının fazla olduğunu düşünerek kaygılanır. Genç kızlarda bu kaygı erkeklere göre daha fazladır. Gençlik döneminde arkadaş ilişkilerinin artması ve gencin sosyal ve sportif faaliyetlerinin çoğalması, gençlerin ev dışında geçirdiği zamanı arttırmıştır. Yemek saatinde evde olmayan gençler ya öğün atlamakta, ya da tek tip besinleri tercih etmektedir. Ayaküstü beslenme (fast-food) veya abur-cubur beslenme alışkanlığı gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Büyümenin hızlı olduğu çağlarda bazı temel minerallere ve vitaminlere olan ihtiyaç iki misli artmaktadır. Devamlı kolalı içecekler içilmesi ve hamburger, sandviç gibi ekmek arası hazır besinler yenmesi, vücudun temel besinlere olan ihtiyacını karşılamamaktadır. Gençlik döneminde, özellikle kızlarda en sık anoreksia ve bulimia nevroza hastalıkları görülmektedir. İnce olmak amacı ile gençler yeme alışkanlıklarını değiştirmekte ve tek besinden oluşan diyetlere ya da ilaçlara yönelebilmektedir. Şişmanlık yani obezite de gençlik döneminde başlayan erişkin yaşamda da devam eden beslenme sorunlarından (25).

Üniversite öğrencilerinde, üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamları içerisinden ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemin belirleyici özelliği ekonomik sorunlar ve yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarıdır. Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeniliklerin üniversite eğitimi sonrasına taşınacağı kesindir (26).

2.3. Adolesan Çağı Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

Enerji ve Protein Gereksinmesi: Adolesan dönemi boyunca erkeklerde kas dokusu daha fazla gelişirken yağ dokusu azalır, kızlarda her iki dokuda da artış gözlenir. Yirmi yaş civarında kızlar erkeklerden bir kat fazla yağ dokusuna, fakat erkeklerin

üçte ikisi kadar kas dokusuna sahip olurlar. Bu doğrultuda erkekler kızlara göre daha fazla enerji gereksinimine sahiptirler (23,24). Türkiye’de protein gereksiniminin büyük çoğunluğunun bitkisel kaynaklardan karşılandığı göz önüne alınarak belirlenen Türkiye’ye özgü enerji ve protein gereksinimleri Tablo 2.1.’de verilmiştir (27).

Tablo 2.1. Adölesanların günlük enerji ve protein gereksinimleri (27)

Cinsiyet ve Yaş (yıl)	Enerji	Protein	
	(kcal/gün)	(g/kg)	(g/gün)
Erkek			
15-18	2860	0.9-1.1	54-71.5
19-30	2850	0.8-1.0	58-72
Kız			
15-18	2260	0.8-1.2	43-66
19-24	2180	0.8-1.0	47-59

Karbonhidrat Gereksinmesi: Adölesanların günlük enerjilerinin %50’si veya daha fazlası karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Karbonhidratlar çabuk enerjiye çevrilen ve büyümekte olan adölesanın gerekli enerjisini karşılayabilen besin ögeleridir. Karbonhidratların kompleks karbonhidrat olması önerilmektedir (23,24).

Yağ Gereksinmesi: Yağlar vücutta en fazla enerji veren besin ögeleridir. Günlük enerjinin %25-30’unun yağlardan gelmesi gerekir. Doymuş yağdan gelen enerji oranının %10’un altında tutulması önerilmektedir. Bu dönemde yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimine eğilim olduğu unutulmamalıdır. Gençlerin yağ içeriği yüksek olan kızartma, cips, hamburger gibi besinlerden uzak durmaları önerilmektedir (23,24).

Vitamin ve Mineral Gereksinmesi: Vitamin ve minerallerin bazıları vücudun yapı taşıdır. Bazıları da vücutta oluşan kimyasal olaylarda düzenleyici olarak görev alırlar.

Adölesan döneminde vitamin ve minerallerin büyük bir çoğunluğuna olan gereksinimde artış gözlenir.

Tablo 2.2. Günlük Vitamin Gereksinimleri (27)

Cinsiyet ve Yaş (yıl)	Vitaminler								
	A (mcg)	D (mcg)	E (mg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (mg)	Folat (mcg)
Erkek									
15-18	1000	10	10	60	1.5	1.8	2.0	2.0	180
19-24	1000	10	10	60	1.5	1.7	2.0	2.0	180
Kız									
15-18	800	10	8	60	1.1	1.3	1.5	2.0	180
19-24	800	10	8	60	1.1	1.3	1.6	2.0	180

Boy uzaması tamamlanmış olsa da geç adolesan döneminde, kemik mineral yoğunluğu için, D vitamininin yeterli miktarda alınması gerekir. Temel D vitamini kaynağı güneş ışığıdır. Yine epitel dokunun gelişimi ve sağlığı ile göz sağlığı için A vitamini yeterli miktarda alınmalıdır (1).

Üreme sisteminin gelişimi ve sağlığı yönünden A ve E vitaminleri elzemdir. C vitamini ise epitel doku sağlığının korunması ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi için yeterli alınmalıdır. Merkezi sinir sisteminin korunması, enerji metabolizmasının sorunsuz işleyebilmesinde ise B grubu vitaminleri önemlidir. Özellikle, B6 (pidoksin), B12 (metilkobalamin), folik asit yetersizliği çeşitli anemi türlerine neden olur. Aneminin önlenmesinde demir (Fe)'in yeterliliği kadar bu vitaminlerde önemlidir (1).

Tablo 2.3. Günlük mineral gereksinimleri (27)

Cinsiyet ve Yaş (yıl)	Mineraller					
	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Magnezyum (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	İyot (mcg)
Erkek						
15-18	1200	1200	400	12	15	150
19-24	1200	1200	350	10	15	150
Kız						
15-18	1200	1200	300	15	12	150
19-24	1200	1200	280	15	12	150

Kalsiyum ve fosforlalıklı bir kemik yapısı için elzem minerallerdendir. Kalsiyum periferik sinir ve kas hücreleri gibi birçok hücrenin bütünlüğünün

devamlılığında, koagülasyonda ve bazı enzimlerin aktivasyonunda rol oynar. Kalsiyumun büyük oranda kemiklerde bulunması nedeni ile diyet gereksinimlerinin karşılanması kemik dokusunun oluşumu ve korunması için önemlidir (1).

Adolesan dönemde demir gereksinimi kan hacmi ve kas kütlesindeki artıştan dolayı daha fazladır. Adolesan kızlarda menstruasyonun başlaması ile gereksinim artmaktadır (1).

Çinkonun çok sayıda enzim sistemi içerisinde yer aldığı bilinmektedir. Saç, deri sağlığı ve vücut direncinin korunmasında önemli görevi bulunmaktadır. Magnezyum ise başta karbonhidrat metabolizması olmak üzere, metabolik süreçlerin düzenlenmesinde görev almaktadır (1).

Posa Gereksinimi: Posa gereksinimi bu dönemde, yetişkin bireylerde olduğu gibi 25 g civarındadır (1). Dünya genelinde yapılan çalışmalar, rafine besinlerin yaygın ve taze sebze ve meyvelerin yetersiz tüketimine bağlı olarak posa alımının gençlerde düşük olduğunu göstermektedir (28).

2.4. Öğün Düzeni

Öğün düzeni olarak günde en az 3 ana öğünün düzenli olarak tüketilmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme önerisi olarak günde 5-6 öğünün gerekli olduğu belirtilmektedir. (27). Besine dayalı beslenme rehberlerinde yetişkinler için önerilen sağlıklı beslenme önerileri gençler için de geçerlidir (24,27).

2.5. Beslenme Sorunları

Sağlıklı bir yetişkin yaşamı için, adolesan çağı beslenmesi bir pencere olarak nitelenebilir. Çoğu beslenme sorunlarının temeli, yaşamın erken dönemlerinde atılır. Bu dönem sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanıldığı ve yaşam şekli davranışlarının belirlendiği dönemdir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar, yetişkinlikte beslenme- ilintili kronik hastalıklardan korunmada önemlidir (21,23,24).

Türkiye’de gençlerde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı görülen sağlık sorunları yaygın olarak görülmektedir. Sıklıkla görülen beslenme ve sağlık sorunları; zayıflık, şişmanlık, bunların komplikasyonları, vitamin mineral yetersizlikleri, beslenmeye bağlı anemiler ve diş çürükleridir (23). Adolesanlar, diğer yaş gruplarına göre, etkisinde kaldıkları psiko-sosyal etkiler ve büyüme için gereksinimlerinin

yüksek olması nedeniyle beslenme yetersizlikleri yönünden çok daha fazla risk altındadır (29).

Obezite ve Beslenme İlişkili Kronik Hastalıklar: Obezite adolesan dönemindeki en sık görülen kronik hastalıktır. Özellikle endüstrileşmiş toplumlarda, çocukluk ve ergenlik döneminde obezite sıklığı astım ve egzama gibi allerjik hastalıkların bile önüne geçmiştir. Çocukluk ve ergenlik obezitesi beraberinde yüksek riskli morbiditeyi taşır ve geç sekelleri önemlidir (21).

Adolesan çağında bedende aşırı yağ birikimi yetişkinlikte başta gelen sağlık sorunlarından hipertansiyon, hiperlipidemi, insüline bağımlı olmayan diyabet ve kardiovasküler hastalıklarla yakından ilişkilidir (24).

Mikro Besin Ögesi Yetersizlikleri: Mikro besin ögesi yetersizlikleri adolesan çağı için önemli sağlık risklerindedir. Özellikle demir yetersizliği anemisi olmak üzere mineral yetersizlikleri bu çağ için önem taşımaktadır. Demir yetersizliği anemisi, adolesanlarda görülen sorunların en önemlisi olarak tanımlanmaktadır (23). Yetersizlikte temel etmen ise diyetdir. Gelişmekte olan ülkelere, 32 çalışmanın derlenmesiyle elde edilen çalışma sonuçlarına göre, adolesanlarda anemi prevalansının %27 olduğu bildirilmiştir (24).

Adolesanlarda, demir yetersizliğinin temel nedeni diyetle yetersizlik, ikinci nedeni ise enfeksiyonlardır. Onbeş-18 yaş grubunda potasyum, çinko, magnezyum ve kalsiyum ve aynı zamanda demir, iyot ve bakır yetersizlikleri ise daha ileri yaşta kızlarda gözlenmektedir. Düşük süt ve ürünleri ile kırmızı et tüketimi bu öğelerin yetersizliğinin nedenleri olarak tanımlanmıştır. Kalsiyum gereksinimi adolesan dönemi boyunca, kemik mineral yoğunluğu en üst düzeye ulaşmaya kadar artış gösterir. Bu dönemde yetersiz süt ve ürünleri tüketimiyle birlikte yetersiz kalsiyum alımı önemli bir sorundur (23,24).

Yetersiz Beslenme ve Malnütrisyon: Ergenlikte hızlı büyüme ve gelişme enerji ve besin öğelerine ihtiyacı artırır. Gençlerin artan gereksinimlerinin karşılanmasında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunların bir bölümü gençlerin yaşam şekliyle, bir bölümü ise bilinçsizlik nedeniyle kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilgili olabilir (23,30).

Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenme nedenidir. Yetersiz beslenme sonucu gençlerde artan besin öğeleri ihtiyaçlarının karşılanamaması sonucunda malnütrisyon gelişmektedir (21).

Adolesanların Beslenme Örüntüsü ve Besin Alımları: Yeme düzeni adolesanlarda sıklıkla dengesizdir. Eğer ekonomik veya besin güvencesi ile ilgili bir sorun yoksa temel besin seçimi psiko-sosyal etmenlere göre belirlenmektedir (24).

Bireysel tercihler, adolesanlara evde nerede ve nasıl yiyeceklerine dair öğretilen beslenme alışkanlıklarının önüne geçmektedir (31). Beslenme şeklinde, bir tavra sahip olma ve akran baskısının etkili olduğu bağımsızlık ve kabul edilme isteği önem taşımaktadır. Enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketimi, öğün atlama (özellikle kahvaltı) veya düzensiz beslenme, fast-food beslenme, sebze, meyve ve süt ve ürünlerinin yetersiz tüketimi, dünya genelinde yaygın olarak gözlenen adolesan davranışlarıdır (21).

Adolesanların beslenme alışkanlıkları ve diyet örüntüleri incelendiğinde genellikle;

- Öğün atladıkları ve atlanan öğünlerin çoğunlukla sabah kahvaltısı ve öğle öğünü olduğu,
- Atıştırmalık besinleri fazlaca tükettikleri ve hızlı hazır (fast-food) beslenmeyi tercih ettikleri,
- Sebze-meyve tüketimlerinin yetersiz olduğu,
- Bu alışkanlıkları nedeniyle besin çeşitliliğinin sınırlı ve dengesiz, diyet bileşimlerinin; posa, vitamin ve minerallerden yetersiz, enerji, tuz, yağ ve basit karbonhidratlardan zengin olduğu belirlenmiştir (23,24).

2.6. Üniversite Gençliği

Üniversite dönemi bireyin ergenlik çağını geçip genç yetişkin olabilmek için çabaladığı dönemdir. Türkiye’de üniversite öğrencileri sağlık yönünden dikkate alınması gereken geniş bir grubu oluşturmaktadır (32).

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyo-kültürel yapısının en dinamik unsurudur. Üniversite gençliğini, diğer genç gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmasıdır. Başka bir ifade ile üniversite gençliği, gelecekte alacağı görevlerle ülkenin üst yönetimini,

eğitim ve öğretim bakımındanüst sosyal tabakasını oluşturacaktır. Üniversite yaşamı, stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi sorunları ile gelişme sorunları olan bir kişidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır. Bağımsızlık, kişinin otonom hale gelebilmesi, kendi kendini yönetmesi, toplumun genel ve evrensel değerlerine, kişisel niteliklerine, mevcut durum ve koşullara uygun bağımsız ve gerçekçi kararlar alabilmesi anlamına gelir. Bazen yanlış yorumlandığı şekilde, bağımsızlık, kişinin aklına estiği gibi davranması, toplumun, diğer insanların ve ailesinin aksine düşünce üretmek ve davranmak değildir. Aksine bağımsızlık, rasyonel düşünme, topluma karışma ve onun bir üyesi haline gelme, kültürlenme ve sosyalleşme sürecidir. Bu sosyalleşme, topluma uyum sağlama sürecinde, bireyin davranışlarını yönlendirme yönünden daha etkili hale gelmektedir (33).

Bağımsızlık yanında diğer önemli bir husus üniversite öğrencilerinin cinsel kimliklerini kazanmalarındır. Cinsel kimliğin kazanılması, ergenlik döneminde ortaya çıkan cinsiyete özgü fiziksel ve hormonal değişiklikleri, iki cins arasındaki belirgin farkları psikolojik olarak kabul etmek, kendi cinsine ilişkin davranış biçimlerini, cinsiyet rollerini benimsemek, karşı cinsle yakın ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektir. Cinsel kimliğin kazanılması ile ilişkili olarak, karşı cinsten arkadaş seçmek, eş seçmek ve evlenmek gibi hususlar öğrencilerin vereceği önemli kararlar arasında yer almaktadır (34).

Üniversite öğrencilerinin önemli bir sorunu da kendi “benliğine” ilişkin kimliğini kazanmasıdır. Benlik, kişinin “Ben neyim?” ve “Ben kimim?” gibi sorulara verdiği cevaptır. Bireyin bir cinsiyet grubunun içinde bir kişi, bir meslek grubunun, ailenin ve bir toplumun üyesi olarak bu sorulara verdikleri cevaplar, kendisinin yeterli veya yetersiz olduğu hakkındaki kişisel algıları, bireyin kimliğinin temellerini oluşturur. Bireyin kimliğini bulma süreci, hemen her gencin yaşıdığı bir çaba, bir mücadeledir. Kimliğini bulma süreci içinde, bireyin ailesine bağlılığı azalır, birey bağımsız bir kişi olarak toplumsal değerleri yeni baştan gözden geçirir ve kendisinin ne olduğu hakkında belirli algılar geliştirir, benliğini kazanır ve kendisine bir yol çizmeye çalışır (31).

Üniversiteli genç nerede, ne yiyecek, alkol, sigara ve uyuşturucu hakkındaki kararı, hangi sosyal gruplara gireceği ne zaman ve nereden tıbbi yardım alabileceği

gibi birçok konuda kişisel kararlarını verme sorumluluğuyla karşı karşıyadır. Ayrıca gençlerin birçoğu yeterli fiziksel aktivitede bulunmamakta, akademik yaşantılarında artan talepler nedeniyle yoğun stres yaşamakta ve beslenmelerine gereken özeni göstermemektedir. Kısacası öğrencilerin yaşam tarzını oluşturan davranışlar optimal sağlıkla ilişkili değildir. Bütün bu koşullar gencin fiziksel ve ruhsal sağlığını dolayısıyla iyilik halini olumsuz olarak etkilemektedir. Yükseköğrenim yılları, geç ergenlik ve yetişkinliğin ilk yılları, birçok yaşam tarzı kararının alındığı bir zaman dilimidir. Bu dönem akıllı kararlar alındığında sağlığa zararlı davranışlar yerine sağlığı güçlendirici seçimlerin yapılabileceği bir zamandır (33).

2.7. Fiziksel Aktivite

İskelet kaslarının kasılması ile oluşan ve enerji tüketimi sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (35,36).

Enerji harcaması üç ana bölüme ayrılmaktadır. Bunlar; bazal metabolizma hızı, besin alımı ile artan enerji harcaması ve fiziksel aktivite ile oluşan enerji harcamasıdır. Bazal metabolizma hızı (BMH); mutlak dinlenme anında solunum ve dolaşımı da içeren fonksiyonlar için istemsiz kas kontraksiyonunun ve vücut ısısının sürdürülmesinde gerekli enerji miktarıdır. Toplam enerji harcamasının %60-70'ini oluşturmaktadır. Besin alımı ile artan enerji harcaması ise; toplam enerji harcamasının %10'unu oluşturmaktadır ve besinlerin sindirimi, emilimi ve boşaltım için gerekli enerji miktarıdır. Fiziksel aktivite ise; toplam enerji harcamasının %20-30'unu oluşturmaktadır. Bununla beraber, bireysel enerji harcaması farklılıklarının temeli, fiziksel aktiviteye dayanmaktadır (37).

Fiziksel aktivite farklı yollarla ölçülebilir veya sınıflandırılabilir. Fiziksel aktivite genellikle tipi, yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile sınıflandırılır. Meslek olarak veya boş zamanlarda yapılması, devamlı veya aralıklı olması, ağırlık taşıma veya ağırlık taşımama gibi birçok farklı kritere göre de sınıflandırılabilir. Farklı tiplerdeki bu aktiviteler metabolik eşdeğer (METs: Metabolic Equivalent) yöntemiyle eşitlenir. Bir MET, dinlenme enerji harcamasını gösterir veya yaklaşık 3.5 mL/kg/dk oksijen tüketimi olarak tanımlanır. Bu sistem, tüm aktivitelerin standart ölçekler aracılığı ile karşılaştırılmasına olanak verir. Örneğin; bisiklet kullanmak ve yürüme, tip ve hareket formları olarak çok farklı aktiviteler olmasına rağmen, METs veya oksijen

tüketimi ile karşılaştırılabilmektedir. METs yönteminin kısıtlı yönü ise aktivite düzeylerini standardize etmesi, vücudun fiziksel aktiviteye adaptasyonunu hesaba katmamasıdır (38).

2.7.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Egzersiz: Planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır (39).

Spor: Geçici veya örgütlü katılım yoluyla fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spor tanımlamasında bölgeler arası farklılıklar vardır. Kuzey Amerika’da sadece yarışmaları, Avrupa’da ise yürüyüş ve dağcılık gibi rekreasyonel aktiviteleri de içermektedir (40).

Fiziksel uygunluk: Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performansını artıran bir nitelikler toplamı olarak düşünülebilir. Fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuvar uygunluk, iskelet kasının endüransı, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içerir (37).

2.7.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler

Düzenli fiziksel aktivite, fiziksel ve psikolojik sağlık ve halk sağlığının geliştirilmesi ile güçlü bir ilişki içindedir (41). İlgili politikaların gelişimi ve müdahalelerin etkinliği için fiziksel aktivite davranışını etkileyen etmenlerin tanımlanması gerekir. Bu etmenler demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre ve fiziksel aktivite karakteristikleridir (42,43).

Demografik ve biyolojik etmenler: Yaş ve cinsiyet en önemli demografik ve biyolojik etmenlerdir. Medeni durumun fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar kadar, olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yine eğitim, meslek-iş durumu, gelir ve sosyoekonomik durum, genetik özellikler, yaralanma hikâyesi, obezite, kalp hastalığı gibi sağlık açısından yüksek riskli grupta yer almanın fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (43).

Psikolojik, bilişsel ve emosyonel etmenler: Egzersizden zevk alma, fiziksel aktiviteden beklenen yararlar, egzersiz yapma niyeti, egzersiz ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilgi düzeyi, yeterli zamanın olmaması, ruhsal durum bozukluğu, inançlar, vücut ağırlığının düşük olması, özgüven, motivasyon, stres durumu fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir (39, 43, 44).

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz, davranışı, sigara kullanma durumu ve kararlılık düzeyi fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Geçmiş fiziksel aktivite düzeyi, şuan ki aktivite düzeyinin bir göstergesidir (44). Sağlıklı beslenme alışkanlığı ile aktivite bazı çalışmalarda pozitif ilişkili bulunmuştur. Yine sigara kullanımı ile zıt yönlü ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (45, 46).

Sosyal ve kültürel etmenler: Fiziksel aktivitenin sosyal destek ile doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir. Yüksek fiziksel aktivite konusunda sosyal yönden desteklenen kadınların, desteklenmeyenlere göre iki kat daha aktif olduğu belirlenmiştir (47).

Fiziksel çevre etmenleri: Son dönem yapılan çalışmalar aktivite düzeyinde fiziksel çevre etmenlerinin de etkili olduğunu göstermiştir. Evde egzersiz ekipmanlarının bulunması, spor tesislerine erişim, hizmetlerden yararlanma, mevsim/hava koşulları (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgar), programların maliyetleri, fiziksel aktivite yapılan ortamın fiziksel durumu, yürüme, bisiklete binme gibi aktiviteler için uygun alanlar bulunması ve bu alanların ulaşılabilirliği gibi etmenlerde fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (48).

2.7.3. Fiziksel Aktivite Durumunun Değerlendirilmesi ve Kullanılan Yöntemler

Düzenli fiziksel aktivite, çok sayıda sağlık yararı olduğu bilinen egzersiz kapasitesini ve fiziksel fitnessi artırmaktadır. Fiziksel aktivite ve fitnessin doğru olarak saptanması, sağlık yararları ve müdahale programlarının etkinliği için zorunludur. Fiziksel aktivitede yoğunluk, sıklık, süre tüm bunların ölçülmesi ve değerlendirilmesi gerekir. Ayrıca aktivitenin tipi de önemlidir. Gençlerin aktivite düzeyinin ölçülmesi, erişkinlere göre daha zordur. Çünkü gençlerin aktiviteleri erişkinlere göre daha aralıklı ve daha kısa sürelidir (24). Fiziksel aktivitenin

ölçümünde; kriter yöntemler, objektif yöntemler ve subjektif yöntemler olmak üzere üç farklı yöntem kullanılmaktadır. Her bir yöntemin güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır (37).

Kriter Yöntemler

Doğrudan izleme: Deneyimli bir gözlemci tarafından motor aktivitelerin izlendiği yöntemdir. Kullanılan en erken değerlendirme yöntemlerinden biridir. Bu yaklaşımın önemli bir alt tipi gereken fiziksel aktivite miktarına dayanmasıdır. Bu nedenle yoğun iş gücü gerektirebilir ve bu açıdan pahalı ve zaman alıcıdır. Diğer yöntemlerin çocuklarda uygulanabilir olmaması nedeniyle, çocuklarda en sık kullanılan yöntemdir (37). Gençlerde ve çocuklarda sosyal çevrenin etkisi ve fiziksel aktivitenin belirlenmesine ilginin artışıyla bu yöntemin kullanımı artmıştır (49).

İndirekt kalorimetre: Isı üretiminin ölçümünü veya oksijen tüketimini ve karbondioksit üretim miktarına bağlı ısı üretiminin ölçülmesidir (50).

Çift katmanlı su yöntemi: Bu yöntemdeki izotop (H_2O_2 ve H_2O_{18}) kullanılır. İzotopların radyoaktif olmamaları ve içme suyu dahil tüm sularda doğal olarak bulunmaları nedeniyle güvenli bir yöntemdir. Bu yöntem bebeklerde, çocuk ve erişkinlerde güvenlidir (51).

Objektif Yöntemler

Objektif yöntemler belirli cihazların kullanımı ile fiziksel aktivitenin doğrudan ölçümünü sağlar. Bireylerin eksik veya yanlış beyanlarını önler. Ancak maliyetinin yüksek oluşu nedeniyle kullanımları sınırlıdır.

Kalp hızı monitorizasyonu: Fiziksel aktiviteye verilen fizyolojik cevabı doğrudan ölçer. Bu yöntemin temeli egzersiz sırasında aktif olan büyük kas grupları ile kalp hızı arasındaki ilişki üzerine kurulmuştur (52). Bu yöntemin olumsuz yönleri ise yaş, cinsiyet, ağırlık, fitness düzeyi gibi bireysel etmenler ile vücut postürü, stres ve anksiyete gibi duygusal durumun bu doğrusal ilişki üzerinde etkili olmasıdır (53).

Pedometre: Pedometreler düşük maliyetli kemer veya kuşak ile takılır ve vertikal düzlemde kalça hareketlerinin etkisiyle çalışır (54). Pedometre bireyin attığı adım hakkında veri sağlar, bu nedenle sade yürüme aktivitesini doğru olarak ölçer. Bisiklete binme, yüzme veya ağırlık kaldırma gibi aktivitelerde kullanılamaz. Fakat

günlük yaşamda yürüyüş en sık yapılan fiziksel aktivite olması nedeniyle pedometre önemli bir ölçüm aletidir (54).

Akselerometre: Akselometre vücut segmentlerinin veya vücut akselerasyonunu direkt olarak ölçer. Fiziksel aktivitenin ölçümünde en yaygın kullanılan objektif yöntemdir. Bu yöntem, teknolojik gelişimle birlikte aktivitenin tam olarak doğru ve uzun dönemde (7 gün üzerinde) ölçümünü sağlar. Alet bir kayış ile genellikle kalçaya bağlanır. Kas gücü vücut kütlelerinde akselerasyona yol açabilir. Bu akselerasyon ve vücut kütlesi enerji harcamasının ölçümünü sağlar (55).

Armband: Üzerindeki ısı sensörleri ile vücudun ısı değişikliklerini ve hareket sensörleri ile aktivite anını algılamaktadır. Böylece Armband takıldığı sürece tüm hareket yapısını kontrol altına almayı amaçlar. Uyku, oturma, yürüme gibi tüm aktivitelerin süreleriyle birlikte kayıtlarını tutar (56).

Subjektif Yöntemler

Bireyin günlük, kayıt, soru kağıdı, retrospektif hikaye yöntemi ile aktivite düzeylerini kendilerinin beyan etmesi ilkesine dayanır. Kolay, ucuz yöntemlerdir. Birey tarafından verilen aktivite bilgileri metabolik eşdeğere çevrilerek enerji harcaması belirlenir (57).

Günlük ve kayıt tutma: Günlük ve kayıt sistemleri ile fiziksel aktivitenin bireysel olarak rapor edilmesi yöntemidir. Günlükte bir kısıtlama olmadan birey gün boyu yaptığı bütün aktiviteleri kaydeder (58). Tüm aktiviteler MET değerlerine göre gruplandırılarak hesaplanır. Yine aktivitenin yoğunluğu (hafif, orta, ağır) olarak kaydedilir. Günlüklerin katılımcı tarafından tutulması oldukça zordur. Ayrıca kayıt tutulduğu dönem bireyin genel fiziksel aktivite durumunu yansıtmayabilir (59).

Kayıt tutma, günlüklere benzer. Kayıt yönteminde belirli aktivite tipleri kaydedilir. Hareketsizlik, uyku, oturma, hafif, orta, şiddetli, çok şiddetli gibi aktivite yoğunlukları sınıflandırılır (58). Fiziksel aktivitenin tipine göre fiziksel aktivite oranı belirlenir ve 24 saat içindeki toplam enerji harcaması değeri bulunur ve fiziksel aktivite düzeyine göre bireyin durumu belirlenir (60).

Fiziksel aktivite oranı (Physical Activity Ratio-PAR): Bireyin dakika başına yaptığı fiziksel aktivite oranı, aktivitenin enerji harcaması karşılığıdır. PAR, her bireyin yaptığı aktivite (dakika) için harcanan enerjinin, dakikadaki bazal

metabolizma hızı (BMH) için harcanan enerjiye oranı olarak ifade edilmektedir (42,43,60).

Fiziksel aktivite düzeyi (Physical activity level-PAL): Enerji gereksinmesi bireyin fiziksel aktivite alışkanlığı ile doğrudan ilişkilidir. Alışkanlıklara bağlı olarak bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri (PAL) sınıflandırılmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi bireyin toplam enerji harcamasının bazal enerji harcamasına oranı olarak ifade edilmektedir. Bireylerin PAL değerlerine göre sınıflaması Tablo 2.4.'de verilmiştir.

Tablo 2.4. PAL sınıflamasına göre PAL değerleri (60)

PAL sınıflaması	PAL değeri
Sedentar veya hafif aktif	1.40-1.69
Aktif veya orta aktif	1.70-1.99
Enerjik veya ağır aktif	2.00-2.40

Sorukağıdı: Kısa zamanda büyük gruplarda fiziksel aktivite verisi toplanmasında sorukağıdı yöntemi ucuz ve elverişlidir. Fiziksel aktivite soru kağıdı (Physical Activity Questionnaire-PAQ), fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde ve bilimsel araştırmalarda en yaygın kullanılan öz-bildirim ölçeğidir. Öz-bildirimler kendi kendine veya görüşme yöntemiyle uygulanır (61). Kantitatif soru kâğıtlar, genellikle 15 ile 60 maddeden oluşur. Bu soru kâğıtları fiziksel aktivite kalıpları üzerinden enerji harcamasının, hesaplanmasını sağlar. Sorukağıtlarının zaman dilimi bir haftadan tüm yaşam boyunu kapsayacak şekilde son derece değişkendir (62).

Bu amaçla; Uluslararası Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ), Global Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (Global Physical Activity Questionnaire-GPAQ), EPIC Fiziksel Aktivite Sorukağıdı-2 (European Physical Activity Questionnaire-EPAQ2), Yeni Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (Recent Physical Activity Questionnaire-RPAQ) sıklıkla kullanılmaktadır (63-68). Global Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (Global Physical Activity Questionnaire-GPAQ) ise Dünya Sağlık Örgütü himayesinde geliştirilmiştir. IPAQ ve GPAQ gözlem çalışmaları için kullanılmaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde GPAQ kullanımının daha uygun olduğu belirtilmektedir (65). Diğer sorukağıtları ise fiziksel

aktivite düzeyini belirlemek için kullanılmaktadır. Bunlardan biri olan EPIC Fiziksel Aktivite SoruKağıdı-2 (European Physical Activity Questionnaire-EPAQ2) bu amaçla geliştirilmiştir (62). Son dönem fiziksel aktivite anketi (Recent Physical Activity Questionnaire RPAQ) ise, EPAQ2'un kısaltılmasıyla geliştirilmiştir (62,63). Fiziksel aktivite soruKağıtlarının bazı kısıtlılıkları da söz konusudur. Bunlar; birden fazla etkiyi yakalamadaki eksiklikler, uğraşı türleri, ev hali, ulaşım, boş zaman ve bu aktivitelerin farklı karakteristiklerini (sıklık, yoğunluk, süre vb.) belirlemedeki yetersizliklerdir (64).

Uluslararası Fiziksel Aktivite SoruKağıdı (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ):). IPAQ'ın izleme için kısa formu bulunurken, daha uzun ve çok daha ayrıntılı formları da bulunmaktadır (68). Kısa formu öncelikle yetişkinlerde fiziksel aktivitenin belirlenmesi için tasarlanmıştır. Ülkelerde geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Türkiye' de yetişkinlerde 15-69 yaş aralığında güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiştir (66). Bu yaş grupları dışında kullanımı önerilmemektedir. IPAQ kısa ve uzun soruKağıtları müdahale çalışmalarında değerlendirme aracı olarak kullanılmakla birlikte, asıl amacı farklıdır (65,68).

IPAQ birçok fiziksel aktiviteyi değerlendirmektedir. Bunlar; a) Boş zamanlardaki fiziksel aktiviteler, b) Ev ve bahçe faaliyetleri, c) İşle ilgili fiziksel aktiviteler ve d) Ulaşım ile ilgili fiziksel aktivitelerdir (65-67).

IPAQ kısa soru kâğıdında; yukarıda belirtilen dört aktiviteden üçünün spesifik türü yer almaktadır. Yürüme, orta şiddette aktiviteler ve şiddetli yoğunlukta aktiviteler bu spesifik türleri oluşturmaktadır. Yürüme, orta şiddette aktiviteler ile şiddetli yoğunlukta aktivitelerin skorlarını ayıran yapıdadır. Yürüme, orta şiddette aktiviteler ve şiddetli yoğunlukta aktivitelerin toplam skorunun hesaplanmasında, süre (dakika) ve sıklığının (gün) bilinmesini gerektirir. IPAQ uzun soru kâğıdında; dört alanda spesifik aktivite türleri hakkında ayrıntılı bilgiyi sorgulanmaktadır. Örneğin; ulaşım için yürüme ve orta yoğunlukta boş zaman aktivitesi gibi aktiviteler sorgulanmaktadır. Soru kâğıdındaki ögeler; ulaşım, ev içi ve bahçe işleri ile boş zaman aktivitelerinin her biri için, yürüme, orta şiddette aktiviteler ve şiddetli yoğunlukta aktiviteleri ayıracak yapıdadır. Uzun form tüm aktivitelerin toplam skorunun hesaplanmasında, süre (dakika) ve sıklığının (gün) toplamını

gerektirmektedir. Alan spesifik skorlar veya aktivite belirli faaliyetler için alt puanlar hesaplanmaktadır. Alan spesifik skorlar, yürüyüş, orta yoğunlukta ve yüksek yoğunluktaki skorların toplamını gerektirmektedir. IPAQ, hem kategorileri hem de fiziksel aktivitenin sürekli göstergelerini birlikte içermektedir (65-68).

3. BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma 06.01.2011 ve 1.09.2011 tarihleri arasında, Ankara ilinde 4 farklı devlet üniversitesinde (Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi - ODTÜ) eğitim ve öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüş kesitsel bir çalışmadır. Çalışmaya %52.6'sı erkek (n: 526) ve %47.4'ü kız (n: 474) olmak üzere, gelişigüzel seçilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 1000 üniversite öğrencisi alınmıştır. Her üniversiteden 250 öğrenci seçilmiştir.

Çalışma Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur (EK 1). Ayrıca öğrencilerin eğitim ve öğrenim gördüğü üniversitelerden yazılı izin ve öğrencilerden aydınlatılmış onam formu alınmıştır (EK 2).

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya katılan bireylere ilişkin genel bilgiler (yaş, öğrenim, barınma, alkol/sigara kullanımı, aile bilgileri, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları, vb.) çoktan seçmeli ve açık uçlu sorulardan oluşan sorukağıdı ile yüz yüze görüşme yöntemiyle alınmıştır (EK 3).

Beslenme durumuna ilişkin bilgilerin toplanmasında Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) formundan yararlanılmıştır (6) (EK 3). Bireyler son bir ay içerisinde tükettiği besinlerin tüketim sıklığı “Besin Tüketim Sıklığı (Food Propensity)” da soru kağıdı yardımıyla alınmıştır (69,70). Besinlerin tüketim miktarı sorgulanmamıştır (EK 3).

Bireylerde bir günü hafta içine, bir günü de hafta sonuna gelecek şekilde 2 kez 24 saatlik fiziksel aktivite kayıtları alınmıştır. Ayrıca Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (International Physical Activity Questionnaire- IPAQ) ile öğrencilerin son yedi günlük fiziksel aktivite kayıtları alınmıştır (68) (EK 4).

3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırmanın yapılması için izin alınan üniversitelerde akademik dönem içinde öğrencilerle öğle aralarında yüz yüze görüşülmüştür. Araştırmanın amacı, planı ve

nedenleri bireylere açıklanmış, gönüllü olarak çalışmaya davet edilmişlerdir. Kabul edenlere aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır.

Araştırmaya alınan üniversite öğrencilerinin genel özelliklerine ilişkin bilgiler EK 3’de yer alan sorukağıdı ile alınmıştır. Bu bölümde gençlerin bireysel özellikleriyle ilgili sorular bulunmaktadır. Bu bölüm, katılımcıların yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, medeni durumu, öğrenim durumu, öğrenim sürecinde kiminle nerede yaşadığı, sağlık durumu, vitamin mineral desteği kullanımı, sigara kullanımı ve alkol tüketimi ile anne ve babalarının eğitim durumu ve mesleklerine ilişkin soruları kapsamaktadır.

Bireylerin beslenme alışkanlıklarını incelemeye yönelik bölümde, gençlerin günlük tükettikleri öğün sayısı ve saatleri, öğün atlama alışkanlıkları, yemeklerini nerede ve kiminle yedikleri, öğünlerde besin ve yemek türlerindeki tercihleri, üniversite yemek olanaklarından yararlanma durumları ile sınav dönemlerinde besin tercihleri gibi genel beslenme alışkanlıklarını belirlemeye ilişkin sorular bulunmaktadır. Ayrıca beslenme durumunu saptamaya yönelik soruların yer aldığı bölümde; Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi yer almaktadır (6). Ayrıca besin tüketim sıklığı formu ile gençlerin son bir ay içinde farklı besin gruplarında yer alan besinleri tüketim sıklığı (Food Propersity Questionnaire) belirlenmiştir (69,70). Katılımcıların fiziksel aktivite durumunu belirlemeye yönelik olan bölümde ise 24 saatlik fiziksel aktivite kaydı 2 günlük olarak alınmıştır (69). Ayrıca Uluslararası Fiziksel Aktivite Sorukağıdı (IPAQ) uygulanmıştır (68).

3.3.1. Antropometrik Ölçümler ve Değerlendirilmesi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu: Bireylere vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları beyana dayalı olarak sorularak kilogram (kg) ve santimetre (cm) cinsinden kaydedilmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BKI): Vücut ağırlığı (kg)/ Boy uzunluğu (m)² denklemi kullanılarak hesaplanmıştır. BKI: <18.5 kg.m² zayıf, BKI: ≥18.5 – <24.9 kg.m² normal, BKI: ≥25.0-<29.9 kg/m² fazla kilolu/hafif şişman ve BKI ≥30.0 kg/m² obez olarak tanımlanmıştır (69).

3.3.2. Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Gençlerin beslenme alışkanlıkları günlük öğün sayıları, öğün atlama durumları, öğün atlanıyorsa en sık atlanan öğün, öğün atlama nedenleri araştırılmıştır. Ana öğünleri kimlerle ve nerede tükettikleri, öğün saatleri incelenmiştir. Ana ve ara öğünlerde (sabah, kuşluk, öğle, ikindi, akşam yemeği, gece) yemek tercihleri belirlenmiştir. Üniversitenin yemek olanaklarından yararlanma, kantin alışverişi ile sınav öncesi ve sonrası besin alımı incelenmiştir (EK 3).

3.3.3. Besin Tüketim Sıklıklarının Saptanması

Besin tüketim sıklığı için, süt ve süt ürünleri, yumurta, et, sebze ve meyveler, tahıllar ve kuru baklagiller, yağlar, şeker ve tatlılar ana başlıkları olmak üzere 41 tür yiyecek ve içeceğin tüketim sıklıkları sorgulanmıştır. Gençlerin bu yiyeceklerin her birini genellikle “her gün”, “haftada 5-6 kez”, “haftada 3-4 kez”, “haftada 1-2 kez”, “15 günde 1 kez”, “ayda 1 kez” sıklıkla tüketme veya “hiç” tüketmeme durumları kaydedilmiştir (69) (EK 3).

3.3.4. Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)

KIDMED sorukağıdı 16 sorudan oluşmaktadır. 1., 2., 3., 4., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 13. ve 15. sorular pozitif (+1) değerlendirilirken; 6., 12., 14. ve 16. sorular negatif (-1) değer olarak hesaplanmaktadır. Değerlendirme sonucu; ≥ 8 puan: optimal diyet; 4-7 puan: diyetle müdahale gerekli; ≤ 3 puan: çok düşük diyet kalitesi, olarak değerlendirilmektedir (6).

3.3.5. Fiziksel Aktivite ve Günlük Enerji Harcamasının Saptanması

Fiziksel Aktivite Kaydı: Araştırmaya katılan bireylerden fiziksel aktivite kayıtları bir günü hafta içi bir günü hafta sonuna gelecek şekilde 2 günlük alınmıştır (EK 3). Fiziksel aktivite türleri için belirlenmiş olan PAR (Physical Activity Ratio) değerleri (60,69), bireylerin kaydettiği aktivite süreleri ile çarpılmıştır. Her birey için iki günün ortalaması alınarak, bazal metabolizma hızlarının (BMH) 1440 dakikaya bölünmesi ile elde edilen değer iki günün ortalaması ile çarpılarak bireylerin günlük toplam enerji harcamaları (TEH) elde edilmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri (Physical Activity Levels-PAL) ise, toplam enerji harcamasının bazal metabolizma

hızına oranlanması ile hesaplanmıştır. Birleşmiş Milletler Besin ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO), DSÖ ve Birleşmiş Milletler Üniversitesi (United Nations University, UNU) tarafından belirlenen PAL sınıflamasına göre bireylerin PAL değerlerinin gruplara göre dağılımı değerlendirilmiştir. Bu sınıflamaya göre 1.40-1.69 PAL değeri olanlar sedanter veya hafif aktivite, 1.70-1.99 PAL değeri olanlar orta aktivite, 2.00-2.40 PAL değeri olanlar ağır aktiviteye sahip bireyler şeklinde değerlendirme yapılmıştır (60,61).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Soru Kağıdı (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire): Fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır (68). Soru kağıdının Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (66). Soru kağıdının bireysel kayıt yöntemi ile uygulanabilen ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde “son yedi gün”ü içeren uzun soru kağıdı kullanılmıştır. Uzun form, bu alanlardaki aktiviteleri; ev işi, bahçe işi, iş aktivitesi, ulaşım ve boş zaman aktivitelerine göre detaylı değerlendirmektedir. Oturmada harcanan zaman, hafta içi ve hafta sonu olarak kaydedilmektedir. IPAQ, uzun form için toplam skorun hesaplanması, bütün alanlarda aktivitenin tüm tipleri için süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir (68).

Toplam skorun hesaplanmasında iki farklı değerlendirme bulunmaktadır. Birincisi özel skorlama (iş, ulaşım, ev-bahçe işi, boş zaman), ikincisi ise, aktiviteye özel skorlamayı (yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite) içermektedir (68).

Özel skorlama, kendi alt başlığı içinde yer alan yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivite skorlarının toplamından oluşmaktadır (68). Aktiviteye özel skorlama da ise, bölümlerin kendi başlığı altındaki yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivitenin kendi içinde toplamı ile hesaplanmaktadır. Bu hesaplamalardan, “MET-dakika” olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımıyla hesaplanmaktadır. MET-dakika skorları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori değerlerine göre belirlenmiştir. MET-dakika x bireyin vücut ağırlığı (kg) ile çarpılmıştır. Hafif dereceli fiziksel aktivite 3.3 MET, orta dereceli fiziksel aktivite 4.0 MET, orta şiddetli fiziksel aktivite 5.5 MET, şiddetli fiziksel aktivite 6.0 MET, çok şiddetli fiziksel aktivite 8.0 MET değerleri ile hesaplanmıştır. Toplumun fiziksel aktivitedüzeyini sınıflarken üç fiziksel aktivite

düzeyi kullanılmaktadır. Bunlar; ‘inaktif, ‘minimal aktif’ ve ‘çok aktiftir (sağlıklı olmayı artıran fiziksel aktivite) (68).

IPAQ sınıflandırılması (68):

Düşük düzey (Kategori 1):Fiziksel aktivitenin en alt düzeyidir. Kategori 2 veya 3 için olan kriterleri karşılamayan bireyler “düşük/inaktif” olarak kabul edilir.

Orta düzey (Kategori 2):Belirtilen 3 kriterden herhangi birine girenler “minimal düzeyde aktif” olarak sınıflandırılmaktadır. Bu kriterler; a) Şiddetli aktivitenin, 3 veya daha fazla gün, en az 20 dakika/gün yapılması veya, b) 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya günlük 30 dakikalık yürüyüş veya, c) En az 600 MET-dk/hafta minimum şiddetli aktivite veya haftada 5 gün veya daha sık orta şiddette yürümedir.

Çok aktif düzey (Kategori 3):Minimum fiziksel aktivite önerilerini geçen bireyler için, “çok aktif” ayrı bir kategori olarak hesaplanmıştır. Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken aktivite düzeyidir. Kategori 3 aktivitenin daha yüksek eşliğinde yer almakta ve alt popülasyon grubundaki farklılığın ayırt edilmesi için yarar sağlamaktadır.

“Çok aktif” olarak sınıflandırmada aşağıdaki iki kriterden birinin karşılanması gerekmektedir. Bunlar; a) minimum en az 1500 MET-dk/hafta sağlayan, en az 3 gün/hafta şiddetli aktivite veya, b) minimum en az 3000 MET-dk/hafta sağlayan, 7 gün veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin bileşimidir.

Sürekli puanın her hafta için MET-dk olarak ifade edilmesi önerilmektedir. Haftalık olarak MET düzeyi x aktivitenin dakika süresi şeklinde hesaplama yapılmaktadır (68).

IPAQ Soru kağıdının Aşamaları

Oturarak Yapılan Aktivite: Sedanter aktiviteler için IPAQ oturma sorusu ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin skorlamasında yer almamaktadır. Oturma verisi ortanca ve çeyrekliklerle rapor edilmektedir. Sedanter davranışlar hakkında az veri vardır ve sınıflanmış seviye olarak gösterilen kabul edilmiş bir eşik değeri bulunmamaktadır.

METs Değerleri ve MET-dakika Hesaplanmasında Denklemler

İş Çevresi

- İşte yürüme MET-dakika/hafta = $3.3 \times \text{yürüme dakika} \times \text{işte yürünen gün sayısı}$
- İşte orta düzey MET-dakika/hafta = $4.0 \times \text{orta şiddette aktivite dakika} \times \text{orta şiddette çalışılan gün sayısı}$
- İşte şiddetli MET-dakika /hafta = $8.0 \times \text{şiddetli aktivite} \times \text{işte şiddetli aktif günler}$
- Toplam iş MET-dakika/hafta = İşte toplam yürüme + Orta düzey + şiddetli MET-dakika/hafta skorları

Aktif Ulaşım Çevresi

- Ulaşım için yürüme MET-dakika/hafta = $3.3 \times \text{yürüyüş dakika} \times \text{ulaşım için yürünen gün sayısı}$
- Ulaşım için bisiklet MET-dakika = $6.0 \times \text{bisiklet kullanılan dakika} \times \text{ulaşımında bisiklet kullanılan gün sayısı}$
- Toplam ulaşım MET-dakika/hafta= Ulaşım amacıyla toplam yürüme + bisiklet kullanımı MET-dakika/hafta skorları

Ev ve Bahçe Çevresi

- Bahçe işleri için şiddetli MET-dakika/hafta = $5.5 \times \text{şiddetli aktif dakika} \times \text{bahçe işlerinde şiddetli çalışılan gün sayısı}$
- Bahçe işleri için orta şiddette MET-dakika/hafta = $4.0 \times \text{orta şiddetli aktif dakika} \times \text{bahçe işlerinde orta şiddetli çalışılan gün sayısı}$
- Ev işleri için orta şiddette MET-dakika/hafta = $3.0 \times \text{orta şiddetli aktif dakika} \times \text{ev işlerinde orta şiddetli çalışılan gün sayısı}$
- Toplam Ev ve Bahçe MET-dakika/hafta = toplam şiddetli bahçe + orta şiddette bahçe işleri + orta şiddette ev işleri MET-dakika/hafta skorları

Boş Zaman Aktivitesi

- Boş zamanda yürüme MET-dakika/hafta = 3.3 x yürüyüş dakika x boş zamanda yürünen gün
- Boş zamanda orta şiddet MET-dakika/hafta = 4.0 x orta şiddet aktif dakika x boş zamanda orta şiddette aktivite yapılan gün sayısı
- Boş zamanda şiddetli MET-dakika/hafta = 8.0 x şiddetli aktif dakika x boş zamanda şiddetli aktivite yapılan gün sayısı
- Toplam boş zaman MET-dakika/hafta = Boş zamanda yürüyüş + orta şiddet aktivite + şiddetli aktivite MET-dakika skorları

Toplam IPAQ (MET) enerji harcaması hesaplanması EK-4'de verilmiştir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesi Windows ortamında SPSS 15.0 İstatistik Paket Programı kullanılarak yapılmıştır. Uygulanan soru kâğıdında niteliksel veriler, dağılımlar (%) olarak değerlendirilmiştir. Bireylerden elde edilen parametrik verilerin aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$), alt ve üst değerleri bulunmuştur.

Sayısal ölçümlerin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (normal dağılım gösteren verileri için) ve Kruskal Wallis Analizi (normal dağılım gösteren verileri için) uygulanmıştır.

Anlamlılık seviyesi olarak 0.05 alınmış olup, $p < 0.05$ olması durumunda anlamlılığın farklı olduğu, $p > 0.05$ olması durumunda ise farklılığın anlamlı olmadığı belirtilmiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışma, Ankara ilinde 4 farklı devlet üniversitesinde (Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi-ODTÜ) eğitim ve öğrenim gören toplam 1000 üniversite öğrencisinde yürütülmüştür.

4.1. Öğrencilere İlişkin Genel Özellikler

Bu bölümde bireylerin genel özellikleri incelenmiştir. Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin %52.6'sı erkek (n:526), %47.4'ü ise kız (n:474) öğrencidir. Bireylerin çoğunluğu 20-23 yaşlar (erkek: %81.9, kız: %78.7) arasındadır. Öğrencilerin yaş ortalaması ($\pm S$) erkeklerde 22.5 ± 3.4 ve kızlarda 21.6 ± 2.7 yıldır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin yaşa ve cinsiyete göre dağılımları

Yaş (yıl)	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	S	%
≤19	73	13.9	90	19.0	163	16.3
20-29	431	81.9	373	78.7	804	80.4
30-39	20	3.8	11	2.3	31	3.1
≥40	2	0.4	0	0	2	0.2
Toplam	526	100.0	474	100.0	1000	100.0
Satır %		52.6		47.4		

Tablo 4.2'de erkek ve kızların öğrenim gördükleri üniversitelere göre dağılımları verilmiştir. Her üniversiteden 250 öğrenci seçilmiştir. Erkeklerin %28.7'si Gazi Üniversitesi'nde öğrenim görürken, kızların %29.1'i Hacettepe Üniversitesi öğrencisidir.

Tablo 4.2.Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre dağılımı (n:1000)

Üniversite	Erkek (n:526)		Kız (n: 474)		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hacettepe Üniversitesi	112	21.3	138	29.1	250	25.0
Ankara Üniversitesi	135	25.7	115	24.3	250	25.0
Gazi Üniversitesi	151	28.7	99	20.9	250	25.0
ODTÜ Üniversitesi	128	24.3	122	25.7	250	25.0

Tablo 4.3.'e göre erkeklerin %97.1'i, kızların ise %97.3'ü bekardır. Erkeklerin %84.0'ü lisans öğrencisi, %10.5'i yüksek lisans, %4.6'sı ise doktora öğrencisi iken; kızlarda sırasıyla %84.4'ü lisans, %11.4'ü yüksek lisans ve %3.2'si doktora öğrencisidir.

Erkek öğrencilerin %37.0'si (n:195) yurtda odasını başka bir öğrenci ile paylaşırken, %29.0'u (n:153) arkadaşları ile kirada, %18.8'i ise aileleri ile kendi evlerinde yaşamaktadır. Kız öğrencilerin %46.9'u (n:222) yurtda odasını paylaşırken, %26.9'u (n:127) ise ailesi ile kendi evinde yaşamaktadır. Kız öğrencilerin %13.0'ü (n:62) arkadaşlarıyla kirada barınmayı tercih etmiştir. Akrabası ile ve tek başına evde yaşayanların oranı çok düşüktür.

Tablo 4.3.Öğrencilerin genel özellikleri ve öğrenim durumlarına göre dağılımı

Genel Özellikler	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Medeni Durum						
Evli	15	2.9	13	2.7	28	2.8
Bekar	511	97.1	461	97.3	972	97.2
Öğrenim Durumu						
Lisans	442	84.0	400	84.4	842	84.2
Yüksek lisans	55	10.5	54	11.4	109	10.9
Doktora	24	4.6	15	3.2	39	3.9
Lisans hazırlık	5	0.9	5	1.0	10	1.0
Barınma						
Ailesi ile						
Kendi evinde	99	18.8	127	26.9	226	22.6
Kirada	29	5.5	26	5.5	55	5.5
Lojmanda	3	0.6	3	0.6	6	0.6
Yurtta						
Tek kişilik oda	5	0.9	2	0.4	7	0.7
Oda paylaşım	195	37.0	222	46.9	417	41.7
Kirada						
Tek başına	28	5.3	22	4.6	50	5.0
Arkadaşlar ile	153	29.0	62	13.0	215	21.5
Akrabası ile						
Akraba yanında	10	2.0	10	2.1	20	2.0
Tek ve yalnız						
Tek ve kendine ait ev	4	0.8	-	-	4	0.4

4.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarına İlişkin Özellikler

Üniversite öğrencilerinin anne ve babalarının eğitim durumları incelendiğinde, annelerin %28.8'inin ilkokul, %24.5'inin üniversite mezunu, %20.5'inin ise lise mezunu olduğu gözlenmiştir. Babaların ise, %33.9'u üniversite mezunu iken, %25.1'i lise mezunu, %15.4'ü ilkokul mezunudur. Yüksek lisans ve üzeri eğitim alanların oranı ise annelerde %4.2, babalarda %8.1'dir. Annelerin büyük çoğunluğu (%64.8) ev hanımı, %13.9'ü emekli, %13.1'i memur; babaların ise %28.1'i emekli, %20.3'ü serbest meslek sahibi, %27.3'ü memur ve %15.6'sı işçidir (Tablo 4.4.).

Tablo 4.4.Öğrencilerin anne ve babalarına ait özellikler (n:1000)

Eğitim Durumu	Erkek(n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Annenin eğitim durumu						
Okuryazar değil	40	7.7	15	3.2	55	5.5
Okuryazar	29	5.5	16	3.4	45	4.5
İlkokul	153	29.0	135	28.5	288	28.8
Ortaokul mezunu	73	13.9	47	9.9	120	12.0
Lise mezunu	87	16.5	118	24.9	205	20.5
Üniversite mezunu	123	23.4	122	25.7	245	24.5
Yüksek lisans ve üzeri	21	4.0	21	4.4	42	4.2
Babanın eğitim durumu						
Okuryazar değil	12	2.3	8	1.7	20	2.0
Okuryazar	16	3.0	9	1.9	25	2.5
İlkokul	90	17.1	64	13.5	154	15.4
Ortaokul mezunu	76	14.5	54	11.4	130	13.0
Lise mezunu	123	23.4	128	27.0	251	25.1
Üniversite mezunu	170	32.3	169	35.6	339	33.9
Yüksek lisans ve üzeri	39	7.4	42	8.9	81	8.1
Annenin mesleği						
Ev hanımı	361	68.6	287	60.5	648	64.8
Memur	62	11.8	69	14.6	131	13.1
İşçi	14	2.7	20	4.2	34	3.4
Serbest meslek	17	3.2	17	3.6	34	3.4
Emekli	66	12.6	73	15.4	139	13.9
Diğer	6	1.1	8	1.7	14	1.4
Babanın mesleği						
Memur	143	27.1	130	27.5	273	27.3
İşçi	80	15.2	76	16.0	156	15.6
Serbest meslek	115	21.9	88	18.6	203	20.3
İşsiz	10	1.9	5	1.0	15	1.5
Emekli	145	27.6	136	28.7	281	28.1
Diğer	33	6.3	39	8.3	72	7.2

4.3. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumu

Tablo 4.5.'de üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanım durumlarına ait veriler yer almaktadır. Erkeklerin %40.5'i, kızların ise %19.8'i sigara kullanmaktadır. Erkeklerde sigara içme oranı kızlara göre daha fazladır. Alkol

tüketim durumlarına bakıldığında, erkeklerin %53.8'i, kızların ise %38.2'si alkol tüketmektedir.

Tablo 4.5.Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre dağılımı

Sigara ve Alkol Kullanma	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sigara Kullanımı						
Kullanıyor	213	40.5	94	19.8	307	30.7
Kullanmıyor	313	59.5	380	80.2	693	69.3
Alkol Kullanımı						
Kullanıyor	283	53.8	181	38.2	464	46.4
Kullanmıyor	243	46.2	293	61.8	536	53.6

Tablo 4.6.'da öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre sigara ve alkol kullanımına göre dağılımları verilmiştir.

Erkeklerde sigara kullanımı en yaygın %45.2 oranıyla Ankara Üniversitesi'nde iken, Hacettepe Üniversitesi'ndeki erkeklerin %30.4'ü sigara kullanmaktadır. Kızlarda en yaygın ODTÜ ve Ankara Üniversitesi öğrencileri (sırasıyla %26.2 ve %25.2) iken, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören kız öğrencilerin %13.0'ü sigara kullanmaktadır. En yaygın alkol tüketimi erkeklerde %64.1, kızlarda %59.8 oranı ile ODTÜ üniversitesindedir. Erkeklerde %43.8 oranıyla Hacettepe Üniversitesi, kızlarda ise %31.3 oranıyla Ankara Üniversitesi alkol tüketiminin en düşük olduğu üniversitelerdir(Tablo 4.6.).

Tablo 4.6. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre sigara ve alkol kullanımlarına göre dağılımı

Üniversite	Erkek (n:526)				Kız (n:474)				Toplam (n:1000)			
	Evet		Hayır		Evet		Hayır		Evet		Hayır	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sigara İçme Durumu												
Hacettepe	34	30.4	79	69.6	18	13.0	120	87.0	52	20.7	199	79.3
Ankara	61	45.2	74	54.8	29	25.2	86	74.8	90	36.0	160	64.0
Gazi	65	43.0	86	57.0	15	15.2	84	84.8	80	32.0	170	68.0
ODTU	53	41.4	75	60.5	32	26.2	90	73.8	85	34.0	165	66.0
Toplam	213	40.5	313	59.5	94	19.8	380	80.2	307	30.7	693	69.3
Alkol Kullanım Durumu												
Hacettepe	49	43.8	63	51.6	48	34.8	90	65.2	97	38.8	153	61.2
Ankara	80	59.3	55	40.7	36	31.3	79	68.7	116	46.4	134	53.6
Gazi	72	47.7	79	52.3	24	24.2	75	75.8	96	38.4	154	61.6
ODTU	82	64.1	46	35.9	73	59.8	49	40.2	155	62.0	95	38.0
Toplam	283	53.8	243	46.2	181	38.2	293	61.8	464	46.4	536	53.6

4.4. Öğrencilerinin Sağlık Durumları ve Besin Desteği Kullanma Durumu

Tablo 4.7.'de erkeklerin %89.0'u (n:468), kızların %84.6'sı (n:401) herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığını beyan etmiştir. Sağlık sorunu olan erkeklerde en yaygın sorun %22.4 (n:13) ile alerji/astım iken, kızlarda (n:18) %24.7 oranıyla gastrointestinal sistem hastalıklarıdır.

Tablo 4.7.Öğrencilerin kendi beyanlarına göre sağlık sorunlarının dağılımı

Sağlık Sorunu	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yok	468	89.0	401	84.6	869	86.9
Var	58	11.0	73	15.4	131	13.1
Kalp-damar hastalıkları	5	8.6	2	2.7	7	5.3
Hipertansiyon	1	1.7	1	1.4	2	1.5
Kemik/eklem/romatizmal hastalıklar	6	10.3	4	5.5	10	7.6
Gastrointestinal sistem hastalıklar	10	17.2	18	24.7	28	21.4
Alerji/ Astım	13	22.4	13	17.8	26	19.8
Anemi	1	1.7	7	9.6	8	6.1
Böbrek hastalıkları	3	5.1	1	1.4	4	3.0
Karaciğer hastalıkları	5	8.6	1	1.4	6	4.6
Nörolojik hastalıklar	8	13.8	14	19.1	22	16.8
Göz hastalıkları	1	1.7	-	-	1	0.8
Tiroid hastalıkları	2	3.4	5	6.8	7	5.3
Sinüzit	2	3.4	2	2.7	4	3.0
Kanser/kistler	1	1.7	5	6.8	6	4.6

Öğrencilerin besin desteği kullanım durumları Tablo 4.8.'de verilmiştir. Erkeklerin %8.6'sının, kızların ise %14.1'inin besin desteği kullandıkları belirlenmiştir. Besin desteği kullananlarda en yaygın multivitamin-mineral destekleri (erkek %66.7, kız %58.2) kullanılmaktadır. Multivitamin-mineral desteğinden sonra erkeklerde ikinci sırada %26.7 oranıyla protein desteği, kızlarda ise %28.3 ile demir desteği en yaygın kullanılan besin destekleridir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin besin desteği kullanımlarına göre dağılımı

Besin Desteği	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanma Durumu						
Kullanıyor	45	8.6	67	14.1	112	11.2
Kullanmıyor	481	91.4	407	85.9	888	88.8
Kullanılan Besin Desteği						
Multivitamin-mineral	30	66.7	39	58.2	69	61.6
Demir	2	4.4	19	28.3	21	18.7
Çinko	1	2.2	2	3.0	3	2.7
Krom	0	0.0	1	1.5	1	0.9
Kalsiyum	0	0.0	1	1.5	1	0.9
Balık yağı	0	0.0	2	3.0	2	1.8
Protein	12	26.7	3	4.5	15	13.4

4.5. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi öğrencilerin yaş ortalaması ($\pm S$) erkeklerde 22.5 ± 3.4 ve kızlarda 21.6 ± 2.7 yıldır. Beyana göre belirlenen boy uzunluğu erkeklerde ortalama ($\pm S$) 170 ± 6.9 cm, kızlarda ise 160 ± 6.1 cm'dir. Erkeklerin ortalama ($\pm S$) vücut ağırlığı 73.4 ± 12.1 kg, kızların ise 56.9 ± 8.0 kg'dır. Ortalama BKİ değerleri ise erkeklerde (23.3 ± 3.4 kg/m²), kızlara (20.9 ± 2.6 kg/m²) göre daha yüksek değerlerde bulunmuştur.

Tablo 4.9. Öğrencilerin yaş ile antropometrik ölçümlerinin aritmetik ortalama (x), standart sapma (S), standart hata (Sx), medyan ve alt-üst değerleri

Yaş ve Antropometrik Ölçümler	Erkek (n:526)					Kız (n: 474)				
	x	S	S \bar{x}	Alt	Üst	x	S	S \bar{x}	Alt	Üst
Yaş (yıl)	22.5	3.4	0.1	17	44	21.6	2.7	0.1	17	39
Boy uzunluğu (cm)	177	6.9	0.03	145	200	160	6.1	0.03	150	187
Vücut ağırlığı (kg)	73.4	12.1	0.5	40	117	56.9	8.0	0.4	40	100
BKİ (kg/m ²)	23.3	3.4	0.1	11.6	39.8	20.9	2.6	0.1	14.2	34.6

Çalışmaya katılan erkek ve kız üniversite öğrencilerinin BKİ sınıflamasına göre dağılımları Tablo 4.10’da verilmiştir. Her iki grupta da öğrencilerin büyük çoğunluğu normal BKİ’ne (≥ 18.5 - < 24.9 kg/m^2) sahiptir (erkek %70.2 ve kız %74.9). Erkeklerde obez (BKİ ≥ 30 kg/m^2) olanların oranı, kızlardan daha fazla (sırasıyla %3.6 ve %0.6), ancak genelde obezite oranı öğrencilerde düşük düzeyde belirlenmiştir. Kızlarda zayıflık (BKİ < 18.5 kg/m^2) %17.9 oranı ile erkeklere göre (%2.8) oldukça yüksektir.

Tablo 4.10.Öğrencilerin beden kütle indeksi sınıflamasına göre dağılımı

BKİ (kg/m ²)	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<18.5	15	2.8	85	17.9	100	10.0
≥ 18.5 - < 24.9	369	70.2	355	74.9	724	72.4
≥ 25.0 - < 29.9	123	23.4	31	6.6	154	15.4
≥ 30.0	19	3.6	3	0.6	22	2.2

Tablo 4.11.Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre BKİ değerlerinin ortalama (x), standart sapma (S) ve standart hata (Sx) değerleri

Üniversite	Erkek(n:526)				Kız(n:474)			
	Sayı	x	S	S \bar{x}	Sayı	X	S	S \bar{x}
Hacettepe	112	22.5	2.6	0.2	138	20.8	2.4	0.2
Ankara	135	23.1	3.1	0.3	115	20.6	2.6	0.2
Gazi	151	23.4	3.3	0.3	99	20.8	2.3	0.2
ODTU	128	24.3	3.7	0.3	122	21.3	3.1	0.3
pdeğeri	*p<0.05				p>0.05			

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi en yüksek ve düşük BKİ değerleri sırasıyla erkeklerde ODTÜ ve Hacettepe Üniversitelerinde, kızlarda ise sırasıyla ODTÜ ve Ankara Üniversitesindedir. Erkek öğrencilerin BKİ değerleri arasındaki fark öğrenim

gördükleri üniversitelere göre önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Kızlarda ise farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitelere göre BKİ değerlerinin dağılımı

Üniversite	Erkek (n:526)								Kız (n:474)							
	BKİ (kg/m ²)															
	<18.5		≥18.5-<24.9		≥25.0-<29.9		≥30		<18.5		≥18.5-<24.9		≥25.0-<29.9		≥30	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	S	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hacettepe	3	2.7	91	81.3	16	14.3	2	1.8	23	16.7	105	76.1	10	7.2	0	0
Ankara	4	3.0	98	72.6	29	21.5	4	3.0	25	21.7	84	73.0	6	5.2	0	0
Gazi	5	3.3	102	67.5	39	25.8	5	3.3	17	17.2	75	75.8	7	7.1	0	0
ODTU	3	2.3	78	60.9	39	30.5	8	6.3	20	16.4	91	74.9	8	6.6	3	2.5
Toplam	15	3.0	369	70.2	122	23.2	19	3.6	85	18.0	355	74.9	31	6.5	3	0.6
p değeri	*p<0.01								p>0.05							

Tablo 4.12’de erkek ve kızların BKİ değerlerinin öğrenim gördükleri üniversitelere göre dağılımı verilmiştir. Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören erkeklerin %81.3’ü, Ankara Üniversitesi’ndekilerin %72.6’sı, Gazi Üniversitesi öğrencilerinin %67.5’i, ODTÜ’deki erkek öğrencilerin ise %60.9’unun BKİ’si ≥ 18.5 -<24.9 kg/m² aralığındadır. Kızlarda da BKİ’si ≥ 18.5 -<24.9 kg/m² aralığında olanların oranı oldukça benzerdir (Hacettepe %76.1, Ankara 73.0, Gazi Üniversitesi %75.8, ODTÜ 74.9). Hafif şişman (BKİ ≥ 25.0 -<29.9 kg/m²)ve şişman (BKİ ≥ 30 kg/m²) olan tüm erkeklerin oranı sırasıyla %23.2 ve %3.6 ve kızların oranı ise %6.5 ve %0.6’dır. Üniversiteler arası fark erkeklerde anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$).

Tablo 4.13. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile BKİ değerleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

YaşananYer	BKİ (kg/m ²)															
	Erkek(n:526)								Kız(n:474)							
	<18.5		≥18.5-<24.9		≥25.0-<29.9		≥30		<18.5		≥18.5-<24.9		≥25.0-<29.9		≥30	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aile ile	3	2.2	88	64.7	39	28.7	6	4.4	28	16.9	128	77.1	9	5.4	1	0.6
Yurt	7	3.5	155	77.5	32	16.0	6	3.0	47	21.0	158	70.5	17	7.6	2	0.9
Kira	5	2.6	126	66.3	52	27.4	7	3.7	10	11.9	69	82.1	5	6.0	0	0.0
pdeğeri	*p<0.05								p>0.45							

Tablo 4.13.'de yaşananlara göre BKI değerleri görülmektedir. Yurttan kalan erkeklerin %16.0'sının BKI'si ≥ 25.0 - < 29.9 kg/m² iken, aile yanında veya kirada kalanlarda bu oran (sırasıyla %28.7 ve %27.4) daha yüksektir. Kızlarda ise yurttan kalanların %21.0'inin BKI'si < 18.5 kg/m² iken, bu oran erkeklerde %3.5'dir. Erkeklerin yaşadıkları yere göre BKI değerleri arası fark anlamlı bulunmuştur($p < 0.05$).

Tablo 4.14. Öğrencilerin son 6 ayda vücut ağırlığında belirlenen değişime göre dağılımı

Son 6 ayda ağırlık değişimi	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ağırlık kazanımı	145	27.6	162	34.1	307	30.7
Ağırlık kaybı	115	21.9	117	24.7	232	23.2
Değişmedi	171	32.5	107	22.6	278	27.8
Bilmiyorum	95	8.0	88	18.6	183	18.3

Bireylerin son altı ay içindeki ağırlık değişimi incelendiğinde kızların vücut ağırlığı kazanımının %34.1 ile erkeklere (%27.6) göre daha yaygın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde vücut ağırlık kaybı kızlarda %24.7 ile erkeklere (%21.9) göre daha fazladır (Tablo 4.14).

Tablo 4.15'de erkek ve kızların son altı ay içindeki vücut ağırlığı kazanımı ve ağırlık kaybının aritmetik ortalama(x)ve standart sapma(S)değerleri verilmiştir. Erkeklerde (n= 145) ağırlık kazanımı 4.4 ± 2.5 kg iken, kızlarda (n:162) 3.5 ± 1.9 kg'dır. Ağırlık kaybı ise erkeklerde (n:115) 4.6 ± 2.4 kg, kızlarda (n:117) 3.5 ± 2.3 kg'dır.

Tablo 4.15. Öğrencilerin son 6 ayda ağırlık kazanımı ve ağırlık kaybı aritmetik ortalama (x) ve standart sapma (S) değerleri

Ağırlık Değişimi	Erkek (n:260)			Kız (n:279)		
	Sayı	x	S	Sayı	x	S
Ağırlık kazanımı (kg)	145	4.4	2.5	162	3.5	1.9
Ağırlık kaybı (kg)	115	4.6	2.4	117	3.5	2.3

4.6. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Öğrencilerin günlük öğün tüketim durumları Tablo 4.16'da verilmiştir. Erkeklerin %66.5'i 3 ana öğün, %31.7'si 2 ana öğün tüketirken, ana öğün tüketimi kızlarla sırasıyla %64.8 ve %33.1'dir. Erkeklerin %29.5'si, kızların %23.6'si hiç ara öğün tüketmemektedir. Ara öğün tüketen erkeklerin %23.0'ü bir ara öğün, %19.6'si 2 ara öğün, %27.9'u ise 3 üzeri kez ara öğün tüketmektedir. Kızlarda ara öğün tüketimi ise, %20.0'sinde bir, %27.0'sindeiki ve %29.3'ünde ise 3 ve üzeri ara öğündür. Ana öğün tüketim sayısı, ortalama erkeklerde 2.8 ± 0.5 , kızlarda 2.7 ± 0.5 ve ara öğün tüketim sayısı ortalama erkeklerde 2.1 ± 0.8 ve kızlarda 2.1 ± 0.8 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.16.Öğrencilerin öğün tüketme durumları ve tüketilen öğünlerin aritmetik ortalama (x) ve standart sapma (S) değerleri

Öğün tüketim durumu	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ana öğün sayısı						
1	9	1.7	10	2.1	19	1.9
2	167	31.7	157	33.1	324	32.4
3	350	66.5	307	64.8	657	65.7
x±S	2.8±0.5		2.7±0.5			
Ara öğün sayısı						
Hiç	155	29.5	112	23.6	267	26.7
1	121	23.0	95	20.0	216	21.6
2	103	19.6	128	27.0	231	23.1
3 ve üzeri	147	27.9	139	29.3	286	28.6
x±S	2.1±0.8		2.1±0.8			

Erkek ve kızlarda öğün atlama durumları (erkek %26.6, kız %23.8) benzer bulunmuştur. En sık atlanan öğün ise erkeklerde kahvaltı (%51.8) ve öğle (%49), kızlarda öğle öğünü (%44.6) olarak belirlenmiştir. En az atlanan öğün ise erkek ve kızlarda akşam öğünüdür. Oranları ise sırasıyla %6.0 ve % 11.3'dir. Her iki grupta da en fazla bildirilen öğün atlama nedeni (erkeklerde %46.6; kızlarda %47.6) zaman yetersizliğidir (Tablo 4.17).

Tablo 4.17.Öğrencilerin öğün atlama durumları, atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri

Öğün Atlama	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğün Atlama Durumu						
Atlamaz	140	26.6	113	23.9	253	25.3
Atlar	386	73.4	361	76.1	747	74.7
Atlanan Öğün						
Kahvaltı	200	51.8	161	44.6	361	48.3
Öğle	189	49	180	49.9	369	49.4
Akşam	23	6.0	41	11.3	64	8.6
Öğün Atlama Nedeni*						
Zaman yetersizliği	180	46.6	172	47.6	352	47.1
Canı istemiyor,iştahsız	85	22	114	31.6	199	26.6
Geç kalıyor	9	2.0	20	5.5	29	3.8
Zayıflamak istiyor	43	11.1	41	11.3	84	11.2
Alışkanlığı yok	1	0.2	35	9.7	36	4.8
Ekonomik nedenler	25	6.5	4	1.1	29	3.8

* Birden fazla cevap üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 4.18’de bireylerin öğünlerini tükettikleri yere göre dağılımları verilmiştir. Erkek ve kızların en fazla evde kahvaltı yaptıkları (sırasıyla, %37.3, %37.3) görülmüştür. Kahvaltıda evden sonra erkeklerde %32.9, kızlarda ise %24.9 oranı ile okul kantini gelmektedir. Öğle yemeği ise erkeklerin %51.5’i, kızların ise %43.5’i tarafından okul yemekhanesinde tüketilmektedir. Okul kantini ise erkeklerde %28.7, kızlarda %34.8 oranlarıyla öğle yemeklerinde ikinci en yaygın tercihtir. Akşam yemekleri ise her iki grupta da evde yaygın olarak (erkekler %45.0, kızlar %43.0) tüketilmektedir. Evi ise yurt takip etmektedir. Birlikte yemek yenen kişiler incelendiğinde kahvaltıda erkeklerin en fazla yalnız (%43.2) kahvaltı yaptıkları gözlenirken, kızlar arkadaşlarıyla (%45.1) kahvaltı yapmaktadır. Öğle ve akşam yemeklerinde ise kız ve erkekler çoğunlukla arkadaşları ile birlikte yemek yediklerini (öğle %70.9, akşam %56.3) bildirmişlerdir.

Tablo 4.18.Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri yerler ve öğünlerinde birlikte yemek yenen kişilerin dağılımı

	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğünün Tüketildiği Yer						
Kahvaltı						
Ev	196	37.3	177	37.3	373	37.3
Okul kantini	173	32.9	118	24.9	291	29.1
Okul yemekhanesi	21	4	19	4.0	40	4.0
Fastfood restoran	17	3.2	5	1.0	22	2.2
Lokanta	9	1.7	5	1.0	14	1.4
Yurt	106	20.1	109	23.0	215	21.5
Diğer	5	0.9	7	1.5	12	1.2
Öğle yemeği						
Ev	47	8.9	23	4.8	70	7.0
Okul kantini	151	28.7	165	34.8	316	31.6
Okul yemekhanesi	271	51.5	206	43.5	477	47.7
Fastfood restoran	103	19.6	93	19.6	196	19.6
Lokanta	81	15.4	38	8.0	119	11.9
Yurt	28	5.3	32	6.75	60	6.0
Diğer	9	1.7	11	2.3	20	2.0
Akşam yemeği						
Ev	237	45.0	204	43.0	441	44.1
Okul kantini	40	7.6	21	4.4	61	6.1
Okul yemekhanesi	56	10.6	33	7	89	8.9
Fastfood restoran	93	17.7	59	12.4	152	15.2
Lokanta	87	16.5	61	12.9	148	14.8
Yurt	119	22.6	128	27.0	247	24.7
Diğer	7	1.3	3	0.6	10	1.0
Birlikte Yemek Yenilen Kişi						
Kahvaltı						
Yalnız	205	43.2	126	26.6	331	33.1
Aile	64	13.5	87	18.3	151	15.1
Arkadaşlar	190	40.0	214	45.1	404	40.4
Öğle yemeği						
Yalnız	94	19.8	62	13.0	156	15.6
Aile	20	4.2	12	2.5	32	3.2
Arkadaşlar	351	74.0	358	75.5	709	70.9
Akşam yemeği						
Yalnız	99	20.9	64	13.5	163	16.3
Aile	91	19.2	144	30.4	235	23.5
Arkadaşlar	306	64.6	257	54.2	563	56.3

Tablo 4.19.Öğrencilerin sabah, öğle, akşam ve ara öğünlerde tercih ettikleri yiyeceklere göre dağılımları

Besinler*	Cinsiyet	Kahvaltı		Kuşluk		Öğle		İkinci		Akşam		Gece	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Çay, Kahve (şekerli, şekerli)	Erkek	414	78.7	80	15.2	100	19.0	105	20.0	99	18.8	82	15.6
	Kız	342	72.1	74	15.6	73	15.4	108	22.8	90	19.0	81	17.0
	Toplam	756	75.6	154	15.4	173	17.3	213	21.3	189	18.9	163	16.3
Bisküvi, kek vb	Erkek	107	20.3	44	8.4	41	7.7	65	12.4	28	5.3	69	13.1
	Kız	68	14.3	75	15.8	65	13.7	144	30.4	33	7.0	69	14.6
	Toplam	175	17.5	119	11.9	106	10.6	209	20.9	61	6.1	138	13.8
Peynir	Erkek	359	68.2	12	2.2	16	3.0	10	1.9	17	3.2	16	3.0
	Kız	369	77.8	7	1.5	15	3.1	9	1.9	11	2.3	9	1.9
	Toplam	728	72.8	19	1.9	31	3.1	19	1.9	28	2.8	25	2.5
Yumurta	Erkek	264	50.1	10	1.9	29	5.5	8	1.5	28	5.3	20	3.8
	Kız	258	54.4	4	0.8	12	2.5	3	0.6	14	2.9	5	1.0
	Toplam	522	52.2	14	1.4	41	4.1	11	1.1	42	4.2	25	2.5
Süt, ayran, yoğurt	Erkek	115	21.9	11	2.0	101	19.2	18	3.4	134	25.5	69	13.1
	Kız	118	24.9	22	4.6	121	25.5	31	6.5	162	1.4	86	18.1
	Toplam	233	23.3	33	3.3	222	22.2	49	4.9	296	3	155	15.5
Taze meyve suyu	Erkek	98	18.6	22	4.2	58	11.0	37	7.0	40	7.6	21	4
	Kız	98	20.7	21	4.4	51	10.7	34	7.1	31	6.5	15	3.1
	Toplam	196	19.6	43	4.3	109	10.9	71	7.1	71	7.1	36	3.6
Hazır meyve suyu	Erkek	78	14.8	23	4.4	69	13.1	38	7.2	74	14.0	41	7.8
	Kız	75	15.8	16	3.4	79	16.7	41	8.6	62	13.0	26	5.5
	Toplam	153	15.3	39	3.9	148	14.8	79	7.9	136	13.6	67	6.7
Pilav, makarna	Erkek	4	0.8	7	1.3	238	45.2	26	4.9	353	67.1	37	7.0
	Kız	6	1.2	6	1.3	229	48.3	15	3.1	317	66.9	12	2.5
	Toplam	10	1.0	13	1.3	467	46.7	41	4.1	670	67.0	49	4.9
Sebzeye yemekleri	Erkek	6	1.1	5	0.9	218	41.4	311	59.1	23	4.3	20	3.8
	Kız	1	0.2	4	0.8	236	49.8	346	73.0	18	3.8	13	2.7
	Toplam	7	0.7	9	0.9	454	45.4	657	65.7	41	4.1	33	3.3
Et yemekleri	Erkek	9	1.7	9	1.7	297	56.5	34	6.5	371	70.5	37	7.0
	Kız	5	1.0	4	0.8	241	50.8	14	2.9	331	69.8	9	1.9
	Toplam	14	1.4	13	1.3	538	53.8	48	4.8	702	70.2	46	4.6

Tablo 4.19. devamı

Besinler*	Cinsiyet	Kahvaltı		Kuşluk		Öğle		İkinci		Akşam		Gece	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Taze meyve	Erkek	36	6.8	34	6.5	78	14.8	75	14.2	125	23.8	152	28.9
	Kız	34	7.1	66	13.9	68	14.3	144	30.4	117	24.7	205	43.2
	Toplam	70	7.0	100	10.0	146	14.6	219	21.9	242	24.2	357	3.5
Kurubaklagil yem.	Erkek	8	1.5	5	0.9	136	25.9	16	3.0	232	44.1	6	1.1
	Kız	8	1.7	2	0.4	158	33.3	9	1.9	253	53.4	6	1.3
	Toplam	16	1.6	7	0.7	294	29.4	25	2.5	485	48.5	12	1.2
Çorba çeşitleri	Erkek	62	11.8	13	2.5	234	44.5	16	3.0	311	59.1	20	3.8
	Kız	24	5.0	5	1.0	216	45.6	14	2.9	315	66.5	13	2.7
	Toplam	86	8.6	18	1.8	450	45.0	30	3.0	626	62.6	33	3.3
Hamburger, pide vb.	Erkek	6	1.1	11	2.0	225	42.8	53	10.0	189	35.9	21	4
	Kız	6	1.3	3	0.6	207	43.7	42	8.9	138	29.1	7	1.5
	Toplam	12	1.2	14	1.4	432	43.2	95	9.5	327	32.7	28	2.8
Ekmek	Erkek	342	65.0	46	8.7	308	58.6	49	9.3	340	64.6	46	8.7
	Kız	307	64.8	15	3.2	204	43.0	25	5.3	201	42.4	21	4.4
	Toplam	649	64.9	61	6.1	512	51.2	74	7.4	541	54.1	67	6.7
Kıvılcık, gazlı içecekler	Erkek	25	4.7	35	6.6	175	33.3	95	18.0	203	38.6	66	12.5
	Kız	13	2.7	15	3.1	118	24.9	71	15	121	25.5	27	5.7
	Toplam	38	3.9	50	5.1	293	30.4	166	17.3	324	33.6	93	9.7
Çikolata vb	Erkek	76	14.4	66	12.5	89	16.9	126	23.9	84	16	95	18.0
	Kız	37	7.8	97	20.5	94	19.8	195	41.1	86	18.1	101	21.3
	Toplam	113	11.3	163	16.3	183	18.3	321	32.1	170	17.0	196	19.6
Kuruyemiş, Çerez	Erkek	10	1.9	14	2.7	26	4.9	55	10.5	94	17.9	114	21.7
	Kız	8	1.7	23	4.8	25	5.3	91	19.2	84	17.7	106	22.3
	Toplam	18	1.8	37	3.7	51	5.1	146	14.6	178	17.8	220	22.0
Cips mısır, patlamış vb	Erkek	5	0.9	21	4.0	29	5.5	60	11.4	89	16.9	109	20.7
	Kız	6	1.3	14	2.9	20	4.2	85	17.9	66	13.9	93	19.6
	Toplam	11	1.1	35	3.5	49	4.9	145	14.5	155	15.5	202	20.2

Tablo 4.19’da bireylerin öğünlerde tercih ettikleri yiyeceklerin dağılımı gösterilmiştir. Erkeklerin sabah öğününde tercih ettikleri yiyecekler çay-kahve (%78.7), peynir (%68.2), ekmek (%65.0) ve yumurtadır (%50.2). Kızların sabah öğününde tercih ettikleri yiyecekler peynir (%77.8), çay-kahve (%72.1), ekmek (%64.8) ve yumurtadır (%54.4). Sabah kahvaltıda bisküvi kek vb. ürünleri tercih edenlerin oranı erkeklerde daha fazladır (erkek %20.3, kız %14.3). Yine sabah öğününde, taze meyve suyu ile süt ve süt ürünleri kızlar tarafından (sırasıyla %20.68 ve %24.9) erkeklere göre (sırasıyla %18.6 ve %21.9) daha fazla tercih edilmektedir.

Erkeklerde öğle ve akşam öğününde en fazla tercih edilen yiyecek et yemekleri (öğle %56.5, akşam %70.5) ve ekmektir (öğle %58.6, akşam %64.6). Kızlarda ise öğle öğününde en fazla tercih edilen yiyecekler ise sebze yemekleri (%49.8) ve pilav-makarna (%48.3) iken, akşam öğününde et yemekleri (%69.8), pilav-makarna (%66.9), çorbadır (%66.5). Erkeklerde kuşlukta çay-kahve (%15.2), ikindide çikolata (%23.9), gece öğününde taze meyve (%28.9) tercih edilmektedir. Kızlarda. ara öğünlerde ise kuşlukta çikolata (%20.5), ikindide bisküvi-kek ve taze meyve (%30.4), gece öğününde taze meyve (%43.2) tercih edilmektedir.

Tablo 4.20’de öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Erkek ve kızların çok azı (sırasıyla %4.4 ve %16.9) evden okula yemek götürmektedir. Evden okula yemek götüren kızların oranı erkeklerden fazladır. Evden okula yemek götüren erkeklerin %95.6’sı et ve ürünlerini, %78.3’ü ekmek ve tahıl ürünlerini tercih ederken, kızların %95.0’ı ekmek ve tahıl ürünlerini, %61.2’si et ve ürünlerini, %43.7’si ise meyve ve sebzeleri tercih etmektedirler. Üniversite yemekhanesinden yemek yeme her iki grupta da (erkek %81.6, kız %73.6) yaygındır. Yemek yerken erkeklerin %58.9’u, kızların ise %62.2’si herhangi bir şey ile meşgul olmaktadır. Erkek ve kızlarda (erkek %73.9, kız %71.2) en yaygın meşguliyet ise televizyon izlerken yemek yemektir.

Tablo 4.20.Öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları

	Erkek(n:526)		Kız (n:474)		Toplam(n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evde hazırlanmış besin/yemek okula götürme						
Evet	23	4.4	80	16.9	103	10.3
Hayır	503	95.6	394	83.1	897	89.7
Evden götürülen besin/yemekler						
	n:23		n:80		n:103	
İçecekler	0	0.0	5	6.2	5	4.8
Süt ve ürünleri	0	0.0	3	3.7	3	2.9
Et ve ürünleri	22	95.6	49	61.2	71	68.9
Ekmek ve tahıllar	18	78.3	76	95.0	94	91.3
Meyve ve sebzeler	7	30.4	35	43.7	42	40.8
Çikolata	1	4.3	4	5.0	5	4.8
Patates	0	0.0	2	2.5	2	1.9
Üniversite yemekhanesinde yemek yeme						
Evet	429	81.6	349	73.6	778	77.8
Hayır	97	18.4	125	26.4	222	22.2
Yemek yerken meşguliyet						
Evet	310	58.9	295	62.2	605	60.5
Hayır	216	41.0	179	37.8	395	39.5
Yemek yerken meşgul olunan aktivite türü						
Televizyon izleme	229	73.9	210	71.2	439	43.9
Gazete okuma	31	10.0	26	8.8	57	5.7
Ders çalışma	1	0.3	2	0.7	3	0.3
Telefonla konuşma	5	1.6	7	2.4	12	1.2
Sohbet etme	20	6.4	35	11.9	55	5.5
Müzik dinleme	6	1.9	3	1.0	9	0.9
Bilgisayar kullanımı	18	5.8	12	4.0	30	3.0

Tablo 4.21’de üniversite öğrencilerinin üniversite kantininden alışveriş yapma durumları verilmiştir. Erkek ve kız öğrenciler yaygın şekilde kantinden erkekler %85, kızlar %88.6) alışveriş yapmaktadır. Kantinden alışveriş yapan öğrencilerin % 59.0’ı çay ve kahveyi tercih etmektedir. Kantinden çikolata alan kızların oranı erkeklerden (kızlar %28.3, erkekler %13.4) daha fazladır.

Tablo 4.21.Öğrencilerin üniversite kantininden alışveriş yapma durumları

Kantinden Alışveriş Yapma	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Üniversite kantininden alışveriş						
Yaparım	447	85	420	88.6	867	86.7
Yapmam	79	15.0	54	11.4	133	13.3
Satın alınan besinler						
Çay -kahve	285	63.8	227	54.0	512	59.0
Gazlı içecek	62	13.9	37	8.8	99	11.4
Meyve Suları	50	11.2	36	8.6	86	9.9
Süt ve Ayran	23	5.1	28	6.7	51	5.9
Su	101	22.6	93	22.1	194	22.4
Et ürünleri ve yumurta						
Peynir	116	25.9	126	30.0	242	27.9
Et ve ürünleri	100	22.4	93	22.1	193	22.3
Yumurta	2	0.4	-	-	2	0.2
Tahıllar						
Ekmek	166	37.1	185	44.0	351	40.5
Şekerli tahıl	97	21.7	94	22.4	191	22.0
Tuzlu tahıl	19	4.2	24	5.7	43	5
Yağlı tahıl	99	22.1	79	18.8	178	20.5
Meyve ve sebze						
Sebze	4	0.9	7	1.7	11	1.3
Meyve	1	0.2	1	0.2	2	0.2
Diğer						
Patates kızartma	8	1.8	11	2.6	19	2.1
Cips	8	1.8	5	1.1	13	1.5
Şeker	-	-	1	0.2	1	0.1
Dondurma	2	0.4	3	0.7	5	0.6
Sakız	4	0.9	4	0.9	8	0.9
Çikolata	60	13.4	119	28.3	179	20.6

Tablo 4.22 ve Tablo 4.23’de erkek ve kız öğrencilerin sınav dönemlerinde besin tercihlerinin değişimi incelenmiştir. Erkeklerde sınav öncesi dönemde %20.1’inde çay ve kahve tüketimi ile %17.3’ünde şeker ve şekerli besinlerin tüketimi artarken, %7.6’sında çay-kahve ile %6.8’inde yağlı besinlerin tüketimi

azalmaktadır. Sınav döneminde ise erkeklerde en yaygın çay-kahve tüketimi (%39.5) ve şeker ve şekerli besinlerin tüketimi (%28.5) artmakta, kuru baklagiller (%10.5) ve süt ve ürünleri ise (%10.0) en yaygın tüketimi azaltılan besinlerdir (Tablo 4.36). Kızlarda ise, sınav öncesi dönemde çay-kahve (%33.7), şeker ve şekerli besinler (%31.0) ve sebze-meyve (%20.2) tüketimi artarken, en yaygın tüketimi azaltılan besinler ise çay-kahve (%8.2), şeker ve şekerli besinler (%7.4) ve süt ve ürünleri (%7) olarak sıralanmaktadır. Sınav döneminde kızlarda tüketimi arttırılan besinler çay-kahve (%60.8) ve şeker ve şekerli (%54.2) besinlerdir. Kızlarda sınav döneminde azaltılan besinler ise sebze-meyveler (%9.7) ve ekmek ve diğer (%9.0) tahıllardır.

Tablo 4.22. Erkeklerin sınav öncesi ve sırasında besin alımının değişimi (n:526)

Tüketilen besinler	Erkek (n:526)																
	Sınav öncesi						Sınav dönemi										
	Etkilenmez		Artar		Azalır		Tüketmiyor		Etkilenmez		Artar		Azalır		Tüketmiyor		
Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt ve ürünleri	409	77.8	45	8.6	27	5.1	45	8.6	371	70.5	58	11.0	53	10.0	44	8.4	
Et ve ürünleri	406	77.2	53	10.0	28	5.3	39	7.4	373	70.9	65	12.4	46	8.7	42	8	
Sebze-meyve	376	71.5	65	12.4	32	6.0	53	10.0	351	66.7	79	15.0	49	9.3	47	8.9	
Ekmek ve diğer tahıllar	405	77.0	53	10.0	21	4	47	8.9	375	71.3	63	12	39	7.4	49	9.3	
Kuru baklagiller	400	76.0	29	5.5	33	6.3	64	12.1	373	70.9	38	7.2	55	10.5	60	11.4	
Şeker ve şekerli besinler	357	67.9	91	17.3	29	5.5	48	9.1	305	58	150	28.5	29	5.5	42	8	
Kızartma ve diğer yağlı besinler	381	72.4	49	9.3	36	6.9	60	11.4	341	64.8	80	15.2	47	8.9	58	11.0	
Çay-kahve	343	65.2	106	20.1	40	7.6	37	7.0	261	49.6	208	39.5	26	4.9	31	5.9	
Enerji içecekleri	269	51.1	45	8.6	29	5.5	183	34.8	252	47.9	79	15.0	26	4.9	169	32.1	

Tablo 4.23. Kızların sınav öncesi ve sırasında besin alımının değişimi (n:474)

Tüketilen besinler	Kız (n:474)																
	Sınav öncesi								Sınav dönemi								
	Etkilenmez		Artar		Azalır		Tüketmiyor		Etkilenmez		Artar		Azalır		Tüketmiyor		
Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt ve ürünleri	318	67.0	39	8.2	33	7	84	17.7	360	75.9	47	9.9	40	8.4	27	5.7	
Et ve ürünleri	386	81.4	34	7.1	28	5.9	26	5.4	360	75.9	51	10.8	32	6.7	31	6.5	
Sebze-meyve	332	70.0	96	20.2	27	5.7	19	4.0	294	62.0	109	23.0	46	9.7	25	5.3	
Ekmek ve diğer tahıllar	380	80.1	38	8.0	31	6.5	25	5.2	349	73.6	53	11.2	43	9.0	29	6.1	
Kuru baklagiller	382	80.6	23	4.8	24	5.0	45	9.5	362	76.4	33	7	33	7	46	9.7	
Şeker ve şekerli besinler	265	55.9	147	31.0	35	7.4	27	5.7	170	35.9	257	54.2	22	4.6	25	5.3	
Kızartma ve diğer yağlı besinler	359	75.7	41	8.6	37	7.8	37	7.8	316	66.7	71	15	47	9.9	40	8.4	
Çay-kahve	252	53.1	160	33.8	39	8.2	23	4.8	149	31.4	288	60.8	13	2.7	24	5.0	
Enerji içecekleri	291	61.4	24	5.0	12	2.5	147	31.0	277	58.4	51	10.8	7	1.5	139	29.3	

4.7. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları

Tablo 4.24. Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımı

Besinler	Cinsiyet	Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Hiç	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt,yoğurt	Erkek	136	25.5	79	15.0	95	18.0	130	24.7	38	7.2	15	2.8	33	6.3
	Kız	134	28.3	72	15.1	104	21.9	115	24.2	24	5.0	12	2.5	13	2.7
	Toplam	270	27.0	151	15.1	199	19.9	245	24.5	62	6.2	27	2.7	46	4.6
Peynir	Erkek	188	35.7	100	19.0	94	17.9	86	16.3	19	3.6	6	1.1	33	6.3
	Kız	238	50.2	85	17.9	69	14.6	45	9.5	10	2.1	7	1.5	20	4.2
	Toplam	426	42.6	185	18.5	163	16.3	131	13.1	29	2.9	13	1.3	53	5.3
Kırmızı et	Erkek	47	8.9	81	15.4	115	20.1	151	28.7	73	13.9	24	4.6	35	6.6
	Kız	19	4.0	51	10.8	106	22.4	160	33.8	83	17.5	23	4.8	32	6.7
	Toplam	66	6.6	132	13.2	221	22.1	311	31.1	156	15.6	47	4.7	67	6.7
Sakatatlar	Erkek	21	4	11	2.0	26	4.9	32	6.0	52	9.9	98	18.6	286	54.4
	Kız	12	2.5	6	1.3	7	1.5	23	4.8	30	6.3	61	12.9	335	70.6
	Toplam	33	3.3	17	1.7	33	3.3	55	5.5	82	8.2	159	15.9	621	62.1
Sosis, salam, pastırma	Erkek	36	6.8	42	8	92	17.5	94	17.9	62	11.9	53	10.0	147	27.9
	Kız	10	2.1	18	3.8	43	9.0	103	21.7	82	17.3	57	12.0	161	34
	Toplam	46	4.6	60	6.0	135	13.5	197	19.7	144	14.4	110	11.0	308	30.8
Tavuk, Hindi	Erkek	44	8.4	91	17.3	155	29.5	143	27.2	43	8.1	20	3.8	30	5.7
	Kız	29	6.1	67	14.1	128	27.0	151	31.9	47	9.9	20	4.2	32	6.7
	Toplam	73	7.3	158	15.8	283	28.3	294	29.4	90	9.0	40	4.0	62	6.2
Balık	Erkek	8	1.5	14	2.7	35	6.6	74	14.0	153	29.0	113	21.5	129	24.5
	Kız	3	0.6	9	1.9	21	4.4	78	16.5	148	31.2	106	22.4	109	23.0
	Toplam	11	1.1	23	2.3	56	5.6	152	15.2	301	30.1	219	21.9	238	23.8
Kurubaklagil, çerezler	Erkek	38	7.2	59	11.2	131	24.9	140	26.6	71	13.5	21	4	66	12.5
	Kız	24	5.0	39	8.2	108	22.8	139	29.3	74	15.6	30	6.3	60	12.7
	Toplam	62	6.2	98	9.8	239	23.9	279	27.9	145	14.5	51	5.1	126	12.6
Yumurta	Erkek	59	11.2	96	18.2	99	18.8	120	22.8	60	11.4	31	5.9	61	11.6
	Kız	26	5.5	51	10.8	65	13.7	158	33.3	85	17.9	29	6.1	60	12.7
	Toplam	85	8.5	147	14.7	164	16.4	278	27.8	145	14.5	60	6.0	121	12.1

Tablo 4.24. (Devam)

Besinler	Cinsiyet	Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Hiç	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ekmek	Erkek	383	72.8	65	12.4	32	6.0	19	3.6	5	0.9	4	0.8	18	3.4
	Kız	328	69.2	52	11	29	6.1	27	5.7	8	1.7	1	0.2	29	6.1
	Toplam	711	71.1	117	11.7	61	6.1	46	4.6	13	1.3	5	0.5	47	4.7
Bulgur, pirinç, makarna vb.	Erkek	101	19.2	126	23.9	155	29.4	91	17.3	28	5.3	5	0.9	20	3.8
	Kız	98	20.7	96	20.2	130	27.4	117	24.7	15	3.1	4	0.8	14	2.9
	Toplam	199	19.9	222	22.2	285	28.5	208	20.8	43	4.3	9	0.9	34	3.4
Yeşil yapraklı sebze	Erkek	42	8	60	11.4	112	21.3	145	27.6	72	13.7	18	3.4	77	14.6
	Kız	75	15.8	82	17.3	145	30.6	110	23.2	23	4.8	4	0.8	53	11.2
	Toplam	117	11.7	142	14.2	257	25.7	255	25.5	95	9.5	22	2.2	130	13.0
Diğer sebzeler	Erkek	43	8.1	45	8.6	94	17.9	159	30.2	88	16.7	30	5.7	67	12.7
	Kız	54	11.4	77	16.2	123	25.9	122	25.7	43	9.0	9	1.9	46	9.7
	Toplam	97	9.7	122	12.2	217	21.7	281	28.1	131	13.1	39	3.9	113	11.3
Patates	Erkek	63	12	97	18.4	157	29.8	130	24.7	40	7.6	7	1.3	32	6.0
	Kız	48	10.1	86	18.1	119	25.1	144	30.4	44	9.3	10	2.1	23	4.8
	Toplam	111	11.1	183	18.3	276	27.6	274	27.4	84	8.4	17	1.7	55	5.5
Turunçgiller (portakal vb)	Erkek	43	8.1	53	10.0	111	21.1	132	25.1	87	16.5	30	5.7	70	13.3
	Kız	65	13.7	85	17.9	98	20.7	110	23.2	47	9.9	8	1.7	61	12.9
	Toplam	108	10.8	138	13.8	209	20.9	242	24.2	134	13.4	38	3.8	131	13.1
Tereyağı, margarin	Erkek	58	11.0	61	11.6	92	17.5	111	21.1	67	12.7	30	5.7	107	20.3
	Kız	47	9.9	37	7.8	60	12.7	89	18.8	66	13.9	25	5.3	150	31.6
	Toplam	105	10.5	98	9.8	152	15.2	200	20.0	133	13.3	55	5.5	257	25.7
Diğer meyveler	Erkek	59	11.2	79	15.0	105	20	125	23.8	82	15.6	24	4.6	52	9.9
	Kız	109	23.0	81	17.0	114	24.0	94	19.8	30	6.3	13	2.7	33	7.0
	Toplam	168	16.8	160	16.0	219	21.9	219	21.9	112	11.2	37	3.7	85	8.0
Sıvı yağlar	Erkek	139	26.4	81	15.4	96	18.2	74	14.0	37	7.0	13	2.5	86	16.3
	Kız	190	40.0	64	13.5	60	12.7	50	10.5	22	4.6	13	2.7	75	15.8
	Toplam	329	32.9	145	14.5	156	15.6	124	12.4	59	5.9	26	2.6	161	16.1
Bal, reçel	Erkek	72	13.7	64	12.1	113	21.5	105	20	59	11.2	25	4.7	88	16.7
	Kız	72	15.2	46	9.7	98	20.7	108	22.8	41	8.6	19	4.0	90	19.0
	Toplam	144	14.4	110	11.0	211	21.1	213	21.3	100	10.0	44	4.4	178	17.8

Tablo 4.24. (Devam)

Besinler	Cinsiyet	Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Hiç	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Pekmez	Erkek	31	5.9	28	5.3	51	9.7	58	11.0	66	12.5	83	15.8	209	39.7
	Kız	23	4.8	14	2.9	35	7.4	42	8.9	50	10.5	43	9.0	267	56.3
	Toplam	54	5.4	42	4.2	86	8.6	100	10.0	116	11.6	126	12.6	476	47.6
Çikolata vb.	Erkek	104	19.8	83	15.8	136	25.9	91	17.3	45	8.6	17	3.2	50	9.5
	Kız	137	28.9	86	18.1	78	16.5	94	19.8	35	7.4	6	1.2	38	8.0
	Toplam	241	24.1	169	16.9	214	21.4	185	18.5	80	8.0	23	2.3	88	8.8
Hamur işi tatlılar	Erkek	30	5.7	42	8	115	21.9	124	23.6	92	17.5	34	6.5	89	16.9
	Kız	17	3.6	24	5.0	67	14.1	126	26.6	109	23.0	26	5.5	105	22.1
	Toplam	47	4.7	66	6.6	182	18.2	250	25.0	201	20.1	60	6.0	194	19.4
Sütlü tatlılar	Erkek	26	4.9	56	10.6	96	18.2	132	25.1	95	18.0	35	6.6	86	16.3
	Kız	22	4.6	40	8.4	73	15.4	136	28.7	99	20.9	29	6.1	75	15.8
	Toplam	48	4.8	96	9.6	169	16.9	268	26.8	194	19.4	64	6.4	161	16.1
Kolalı, gazlı içecekler	Erkek	125	23.8	97	18.4	97	18.4	96	18.2	35	6.6	10	1.9	56	10.6
	Kız	63	13.3	57	12.0	62	13.0	100	21.1	50	10.5	30	6.3	112	23.6
	Toplam	188	18.8	154	15.4	159	15.9	196	19.6	85	8.5	40	4.0	168	16.8
Pasta, kek, bisküvi vb	Erkek	55	10.5	86	16.3	127	24.1	132	25.1	64	12.1	20	3.8	42	7.9
	Kız	63	13.3	66	13.9	101	21.3	130	27.4	61	12.9	13	2.7	40	8.4
	Toplam	118	11.8	152	15.2	228	22.8	262	26.2	125	12.5	33	3.3	82	8.2
Hazır meyve suları	Erkek	80	15.2	97	18.4	120	22.8	105	20	43	8.2	16	3.0	65	12.4
	Kız	52	11	57	12.0	100	21.1	95	20.0	62	13.0	24	5.0	84	17.7
	Toplam	132	13.2	154	15.4	220	22.0	200	20.0	105	10.5	40	4.0	149	14.9
Hazır çorbalar	Erkek	36	6.8	58	11.0	64	12.1	77	14.6	62	11.8	55	10.5	174	33.0
	Kız	22	4.6	21	4.4	44	9.3	53	11.2	62	13.0	38	8.0	234	49.3
	Toplam	58	5.8	79	7.9	108	10.8	130	13.0	124	12.4	93	9.3	408	40.8
Hamburger, pide vb	Erkek	33	6.3	55	10.5	98	18.6	134	25.5	82	15.6	35	6.6	89	16.9
	Kız	13	2.7	25	5.3	72	15.2	127	26.8	110	23.2	40	8.4	87	18.3
	Toplam	46	4.6	80	8.0	170	17.0	261	26.1	192	19.2	75	7.5	176	17.6
Döner	Erkek	21	4	54	10.5	100	19.0	156	29.7	93	17.7	29	5.5	73	13.9
	Kız	4	0.8	21	4.4	51	10.8	90	19	126	26.6	63	13.3	119	25.1
	Toplam	25	2.5	75	7.5	151	15.1	246	24.6	219	21.9	92	9.2	192	19.2

Tablo 4.24. (Devam)

Besinler	Cinsiyet	Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Hiç	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hazır konserve bes.	Erkek	6	1.1	27	5.1	32	6.0	63	12	91	17.3	66	12.5	241	45.8
	Kız	7	1.5	8	1.7	21	4.4	36	7.6	63	13.3	66	13.9	273	57.6
	Toplam	13	1.3	35	3.5	53	5.3	99	9.9	154	15.4	132	13.2	514	51.4
Dondurulmuş besinler	Erkek	11	2.0	21	4	57	10.8	72	13.7	74	14.0	73	13.9	218	41.4
	Kız	3	0.6	14	2.9	35	7.4	48	10.1	65	13.7	53	11.1	256	54.0
	Toplam	14	1.4	35	3.5	92	9.2	120	12.0	139	13.9	126	12.6	474	47.4
Dondurma	Erkek	28	5.3	48	9.1	75	14.3	108	20.5	87	16.5	51	9.7	129	24.5
	Kız	36	7.6	40	8.4	62	13.0	93	19.6	66	13.9	44	9.3	133	28.0
	Toplam	64	6.4	88	8.8	137	13.7	201	20.1	153	15.3	95	9.5	262	26.2
Patates kızartması	Erkek	44	8.4	76	14.4	125	23.8	131	24.9	74	14.0	20	3.8	56	10.6
	Kız	20	4.2	55	11.6	68	14.3	130	27.4	95	20.0	41	8.6	65	13.7
	Toplam	64	6.4	131	13.1	193	19.3	261	26.1	169	16.9	61	6.1	121	12.1
Maden suyu, soda	Erkek	90	17.1	68	12.9	89	16.9	89	16.9	62	11.8	29	5.5	99	18.8
	Kız	61	12.9	59	12.4	47	9.9	88	18.6	52	10.9	43	9.0	124	26.1
	Toplam	151	15.1	127	12.7	136	13.6	177	17.7	114	11.4	72	7.2	223	22.3
Kahve, neskafe	Erkek	151	28.7	80	15.2	103	19.6	77	14.6	40	7.6	9	1.7	66	12.5
	Kız	148	31.2	65	13.7	74	15.6	78	16.5	39	8.2	10	2.1	60	12.7
	Toplam	299	29.9	145	14.5	177	17.7	155	15.5	79	7.9	19	1.9	126	12.6
Çay (siyah. yeşil)	Erkek	331	62.9	77	14.6	52	9.9	21	4	15	2.8	7	1.3	23	4.4
	Kız	304	64.1	55	11.6	46	9.7	28	5.9	9	1.9	3	0.6	29	6.1
	Toplam	635	63.5	132	13.2	98	9.8	49	4.9	24	2.4	10	1.0	52	5.2
Bitki çaylar	Erkek	41	7.8	38	7.2	41	7.8	60	11.4	75	14.3	50	9.5	221	42.0
	Kız	82	17.3	51	10.8	54	11.4	66	13.9	36	7.6	24	5.0	151	31.9
	Toplam	123	12.3	89	8.9	95	9.5	126	12.6	111	11.1	74	7.4	372	37.2
Alkollü içecekler	Erkek	14	2.7	24	4.6	58	11.0	70	13.3	75	14.3	58	11.0	227	43.2
	Kız	6	1.3	12	2.5	17	3.6	43	9.0	57	12.0	59	12.4	280	59.0
	Toplam	20	2.0	36	3.6	75	7.5	113	11.3	132	13.2	117	11.7	507	50.7
Kahvaltılık tahıllar	Erkek	23	4.4	47	8.9	46	8.7	73	13.9	55	10.5	25	4.7	257	48.9
	Kız	42	8.9	25	5.3	57	12.0	58	12.2	41	8.6	23	4.8	228	48.1
	Toplam	65	6.5	72	7.2	103	10.3	131	13.1	96	9.6	48	4.8	485	48.5

Tablo 4. 24. (Devam)

Simit	Erkek	41	7.8	50	9.5	92	17.5	120	22.8	78	14.8	29	5.5	116	22.0
	Kız	21	4.4	34	7.2	53	11.2	130	27.4	98	20.7	34	7.1	104	21.9
	Toplam	62	6.2	84	8.4	145	14.5	250	25.0	176	17.6	63	6.3	220	22.0
Cips vb.	Erkek	17	3.2	53	10.0	69	13.1	117	22.2	94	17.9	51	9.7	125	23.8
	Kız	12	2.5	29	6.1	36	7.6	106	22.3	112	23.6	46	9.7	133	28.0
	Toplam	29	2.9	82	8.2	105	10.5	223	22.3	206	20.6	97	9.7	258	25.8

Çalışmaya katılan öğrencilerin besin tüketim sıklıkları Tablo 4.24'de verilmiştir. Erkek ve kızların süt ve yoğurt tüketim sıklıkları incelendiğinde, her gün süt, yoğurt tüketen kızların (%28.3), erkeklerden daha fazla olduğu (%25.5), erkek ve kızların büyük kısmının haftada 1-2 kez (erkek %24.7, kız %24.2) süt, yoğurt tükettikleri görülmektedir. Kızların her gün peynir tüketimi (%50.2), erkeklere (%35.7) göre daha yaygındır.

Kırmızı et tüketimi erkek ve kızlarda (erkek %28.7, kız %33.8) haftada 1-2 kez tüketilmektedir. Haftada 3-4 kez kırmızı et tüketenlerin oranı ise erkeklerde %20.1, kızlarda ise %22.3'dür. Hiç kırmızı et tüketmeyen erkek ve kızlar benzer oranlardadır (erkek %6.6, kız %6.7). Sakatat tüketimi her iki grupta da düşük olmakla birlikte, erkeklerin %54.4'ü, kızların ise %70.7'si hiç sakatat tüketmemektedir. En yaygın sakatat tüketim sıklığı %15.9 ile ayda 1 kezdir. Sosis, salam, pastırma için en çok tercih edilen tüketim sıklığı, iki grupta da haftada 1-2 kezdir (erkek %17.9, kız %21.7).

Tavuk, hindi tüketiminde erkeklerde yaygın tüketim haftada 3-4 kez (%29.5) iken, kızlarda en yaygın tüketim sıklığı haftada 1-2 kezdir (%31.9). Her iki grupta da balık tüketim sıklığının yetersiz olduğu görülmekte, erkek (%29.0) ve kızlar (%31.2) en yaygın 15 günde bir kez balık tüketmektedir. Hiç balık tüketmeyenlerin oranı ise erkeklerde %24.5, kızlarda %23.0'dür.

Yumurthanın (erkek %22.8, kız %33.3) haftada 1-2 kez tüketimi tercih edilmektedir. Benzer şekilde kurutüketimi de yaygın olarak haftada 1-2 kezdir (erkek %26.6, kız % 29.3).

Ekmek erkeklerde %72.8, kızlarda ise %69.2 oranında her gün tüketilmektedir. Bulgur, pirinç, makarna vb. tahıl ürünleri haftada 3-4 kez tüketimi daha yaygındır (erkek %29.5, kız % 27.4).

Yeşil yapraklı sebzeler haftada 3-4 kez tüketimi tercih edilirken (erkek %21.3, kız %30.6), diğer sebzeler haftada 1-2 kez (erkek %30.2, kız % 25.7) tüketilmektedir. Patates tüketimi erkeklerde (%29.8 ile haftada 3-4 kez), kızlara göre daha (%30.3 ile haftada 1-2 kez) sık tüketilmektedir. Turunçgillerin her iki grupta da haftada 1-2 kez (erkek %25.1, kız %23.2) tüketimi daha yaygınken, diğer meyveler ise kızlarda haftada 3-4 kez (%24.0), erkeklerde haftada 1-2 kez (% 23.8) tüketilmektedir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin tükettikleri yağ türlerine ilişkin verilerine bakıldığında her iki grupta da her gün tüketimde sıvı yağlar (erkek %26.4, kız %40.0) tercih edilirken, tereyağı haftada 1-2 kez (erkek %21.1, kız %18.8) tercih edilmektedir.

Her gün bal, reçel tüketenlerin oranı erkeklerde %13.7, kızlarda %15.2'dir. Hiç bal, reçel tüketmediğini bildirenlerin oranı erkeklerde %16.7 iken, kızlarda %19'dur. Çikolata vb. erkeklerde %25.9 oranıyla haftada 3-4 kez, kızlarda ise %28.9 ile her gün tüketilmektedir. Kızlar erkeklere oranla çok daha sık çikolata tüketmektedir. Hiç pekmez tüketmeyenlerin oranı kızlarda (%56.3), erkeklere göre (%39.7) çok daha yüksektir.

Hamur tatlılarını hiç tüketmeyenlerin oranı erkeklerde %16.9 iken, kızlarda %22.1'dir. En çok tercih edilen tüketim sıklığı erkeklerde %23.6, kızlarda %26.6 ile haftada 1-2 kezdir. Sütlü tatlılar ve pasta, kek, bisküvi vb. tüketimi hamur işi tatlılar gibi haftada 1-2 kez tercih edilmektedir.

Erkeklerin %10.6'si, kızların ise % 23.6'si kolalı, gazlı içecekleri hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Her gün kolalı, gazlı içecekler tüketimi erkeklerde (%23.8), kızlara (%13.3) göre oldukça yüksektir. Hazır meyve suları ise her iki grupta da en yaygın olarak haftada 3-4 kez tüketilmektedir (erkek %22.8, kız %21.1). Hazır çorabayı hiç tüketmeyenlerin oranı erkeklerde %33.0, kızlarda ise %49.4'dür.

Hamburger, pide vb., her iki grupta haftada 1-2 kez tüketilmektedir (erkek %25.5, kız %26.8). Döner erkeklerde haftada 1-2 kez (%29.7), kızlarda ise 15 günde 1 kez (%26.6) tercih edilmektedir. Hazır konserve besinler erkeklerde 15 günde 1 kez (%17.3), kızlarda ise ayda bir kez (%13.9) en yüksek oranda tüketilirken, dondurulmuş besinler erkeklerde ve kızlarda en yaygın 15 günde 1 kez tüketilmektedir (erkek %14.0, kız %13.7). Patates kızartması ise her iki grupta haftada 1-2 kez sıklıkla tercih edilmektedir (erkek %24.9, kız %27.4). Hiç patates kızartması tüketmeyenler ise erkeklerde %10.6, kızlarda %13.7'dir.

Erkeklerin %18.8'i, kızların ise %26.2'si hiç maden suyu, soda tüketmezken, erkeklerden tüketim sıklığında en yüksek oranlar haftada 1-2 kez ve haftada 3-4 kez (%16.9)sıklıktadır. Her gün kahve, neskafe tüketim oranları kızlarda (%31.2), erkeklere (%28.7) göre daha yüksektir. Siyah/yeşil çay tüketimi her iki grupta da her gün oldukça yaygındır (erkek %62.9, kız %64.1). Her gün bitki çayı tüketen kızların

oranı %17.3 iken, erkeklerin oranı %7.8'dir. Erkeklerin %42.0'si, kızların ise %31.9'u hiç bitki çayı tüketmemektedir.

Hiç alkol tüketmeyenlerin oranı, erkeklerde %43.2, kızlarda ise %59.0'dür. Erkeklerde alkol tüketme sıklığı en çok 15 günde1 iken (%14.3), kızlarda alkol tüketim sıklıkları en çok ayda 1 kezdir (%12.4).

Kahvaltılık tahıllar hem erkeklerin hem de kızların yaklaşık yarısı tarafından hiç tüketilmemektedir (erkek %48.9, kız %48.1). Her gün simit tüketenlerin oranı erkeklerde %7.8 iken, kızlarda %4.4'dür. Her iki grupta da en çok haftada 1-2 kez sıklıkla tüketilir (erkek %22.8, kız %27.4). Cips ise üniversite öğrencilerinde birbirine çok yakın oranlarda (erkek %22.2, kız %22.4) haftada 1-2 kez tüketilir. Hiç cips tüketmeyenlerin oranı ise erkeklerde %23.8, kızlarda ise %28.0'dir.

4.8. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED)

Tablo 4.25'de erkek ve kızların KIDMED indeksi sorularına verdikleri yanıtlara göre dağılımı verilmiştir. Erkeklerin %58.2'si, kızların ise %66.2'si her gün bir meyve yediğini veya meyve suyu içtiğini belirtirken, günlük ikinci bir meyve yediğini ifade edenlerin oranı erkeklerde %24.0, kızlarda ise %32.1'dir. Günlük bir kez taze veya pişmiş sebze yiyenlerin oranı kızlarda (%49.8), erkeklere (34.7) göre daha yüksek bulunmuştur. Haftada 2-3 kez balık tüketimi ise erkeklerde (%13.7) ve kızlarda (%12.9) oldukça düşük orandadır. Haftada bir kezden fazla fast-food tüketenlerin oranı erkeklerde %54.4, kızlarda ise %44.5'dir. Zeytinyağı tüketim oranı erkek ve kızlarda (erkek %61.8, kız %71.9) %50.0 üzerindedir. Kahvaltı öğününü atlayan (erkek %50.4, kız %48.1), kahvaltıda süt ve süt ürünleri tüketmeyen (Erkek %45.6, kız %42.2) ve kahvaltıda poğaça vb. besinleri tüketen erkek (%70.7) ve kızların (%68.4) oldukça fazla oranda olduğu görülmüştür. Günde 2 kez yoğurt ve/veya peynir tüketenlerin oranı ise erkeklerde %54.6, kızlarda ise %57.8'dir. Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme tüketimi oranları ise kızlarda (% 53.6) erkeklere (% 62.2) göre daha yaygındır.

Tablo 4.25. Öğrencilerin KIDMED indeksi sorularına verdikleri yanıtlara göre dağılımı

Sorular	Erkek (n:526)				Kız (n:474)			
	Evet		Hayır		Evet		Hayır	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?	306	58.2	220	41.8	314	66.2	160	33.8
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?	126	24.0	400	76.0	152	32.1	322	67.9
Düzenli olarak her gün <u>bir kez</u> taze veya pişmiş sebze yer misiniz?	182	34.7	343	65.3	236	49.8	238	50.2
Düzenli olarak her gün <u>birden fazla kez</u> taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?	77	14.6	499	85.4	104	21.9	370	78.1
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?	72	13.7	454	86.3	61	12.9	413	87.1
Haftada bir kezden fazla fast-food (hamburger) restoranlara gider misiniz?	286	54.4	240	45.6	211	44.5	263	55.5
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kezden fazla yer misiniz?	327	62.2	199	37.8	267	56.3	207	43.7
Haftada 5 kezden fazla pirinç veya makarna yer misiniz?	258	49.0	268	51.0	206	43.5	268	56.5
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (corn-fleks vb) ya da tahıl ürünleri (ekmek) yer misiniz?	253	48.1	273	51.9	288	60.8	186	39.2
Haftada en az 2-3 kez yağlı tohum (fındık, fıstık gibi çerez) yer misiniz?	255	48.5	271	51.5	194	40.9	280	59.1
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?	325	61.8	201	38.2	341	71.9	133	28.1
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?	265	50.4	261	49.6	228	48.1	246	51.9
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt vb.) tüketir misiniz?	287	54.6	239	45.4	274	57.8	200	42.2
Kahvaltıda hazır satılan hamur işleri (poğaç vb) veya pasta yer misiniz?	372	70.7	154	29.3	324	68.4	150	31.6
Günde 2 kez yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz?	246	46.8	280	53.2	276	58.2	198	41.8
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?	282	53.6	244	46.4	295	62.2	179	37.8

ablo 4.26’da erkek ve kızlarda Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. Buna göre KIDMED puanı >8 olanlar, erkeklerde 24 kişi (%4.6) iken, kızlarda 26 (%5.5) bireydir. Toplam puanı 4-7 arası olanların sayısı ise erkeklerde 169 (%32.1), kızlarda 218 (%46)’dir. Toplam ≤ 3 puan alanlar erkeklerde 333 (%63.3) iken, kızlarda 230 (%48.5)’dir.

Tablo 4.26. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) puanlarının aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (S) değerleri

Puan	Erkek(n:526)				Kız(n:474)				Toplam			
	Sayı	\bar{x}	S	%	Sayı	\bar{x}	S	%	Sayı	\bar{x}	S	%
İyi: >8	24	8.5	0.9	4.6	26	8.5	0.6	5.5	50	8.5	0.8	5.0
Orta: 4-7	169	5.2	1.0	32.1	218	5.2	1.0	46.0	387	5.2	1.0	38.7
Düşük: ≤ 3	333	1.3	1.5	63.3	230	1.2	1.5	48.5	563	1.3	1.5	56.3

Tablo 4.27.’de erkek ve kızların öğrenim gördükleri üniversitelere göre KIDMED değerleri verilmiştir. Buna göre KIDMED değeri erkek ve kızlarda en yüksek Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinde belirlenirken, KIDMED değerleri ile öğrenim görülen üniversite arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.27. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre KIDMED değerlerinin ortalama(\bar{x}), standart sapma(S) ve standart hata($S\bar{x}$) değerleri

KIDMED	Erkek(n:526)				Kız(n:474)			
	Sayı	\bar{x}	S	$S\bar{x}$	Sayı	\bar{x}	S	$S\bar{x}$
Hacettepe Üniversitesi	112	3.3	2.7	0.3	138	3.7	2.8	0.2
Ankara Üniversitesi	135	2.8	2.4	0.2	115	3.5	2.7	0.2
Gazi Üniversitesi	151	2.7	2.6	0.2	99	3.2	2.6	0.3
ODTU Üniversitesi	128	2.8	2.6	0.2	122	3.6	2.4	0.2
p Değeri	p=0.29				p=0.54			

Erkek ve kızların çoğunluğu yaşadıkları yerler farklı olmasına rağmen KIDMED değerleri ≤ 3 ’dir. Puanı >8 olanların ise erkeklerin %9.6’sı, kızların ise

%9.0'ı aileleri ile birlikte yaşamaktadır. Puanı >8 olanların oranı ise erkek (%2.5) ve kızlarda (%1.8) en düşük oranda yurttan kalan öğrencilerde gözlenmiştir. Hem erkeklerde hem de kızlarda KIDMED puanı ile öğrencilerin yaşadıkları yerler arasında anlamlı farklılıklar ($p<0.05$) bulunmuştur (Tablo 4.28).

Tablo 4.28. Öğrencilerin KIDMED değerleri ile yaşadıkları yer arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

KIDMED	Erkek(n:526)						Kız(n:474)					
	≤3		4-7		>8		≤3		4-7		>8	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aile ile	71	52.2	52	38.2	13	9.6	59	35.5	92	55.4	15	9.0
Yurttan	136	68.0	59	29.5	5	2.5	136	60.7	84	37.5	4	1.8
Kirada	126	66.3	58	30.5	6	3.2	35	41.7	42	50.0	7	8.3
pdeğeri	* $p<0.00$						* $p<0.00$					

4.9. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Tablo 4.29.'da üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumları yer almaktadır. Erkeklerde düzenli egzersiz yapma durumu (%39.4), kızlara göre (%22.6) daha yaygındır. Düzenli olarak egzersiz yapan erkek ve kızlar daha çok egzersiz türü olarak yürüyüş ve aerobik-stepi (erkekler %70.5, kızlar %64.5) tercih etmektedir. Yürüyüş ve aerobik-stepi ise erkeklerde yüzme (%20.3), kızlarda ise tenis, dans (%21.5) izlemektedir.

Tablo 4.29. Öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumları

Egzersiz Yapma Durumu	Erkek (n:526)		Kız (n:474)		Toplam (n:1000)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Düzenli egzersiz						
Evet	207	39.4	107	22.6	314	31.4
Hayır	319	60.6	367	77.4	686	68.6
Düzenli olarak yapılan egzersiz türleri*						
Yürüyüş ve aerobik-step	146	70.5	69	64.5	215	21.5
Tenis dans	19	9.2	23	21.5	42	4.2
Yüzme	42	20.3	15	14.0	57	23.4

*Birden fazla cevap üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Tablo 4.30'da erkek ve kızların hafta içi ve hafta sonu yaptıkları günlük ortalama ($\pm S$) fiziksel aktivite süreleri görülmektedir. Uyku için harcanan süre hafta içi erkeklerde 439.0 ± 81.9 , kızlarda 440.5 ± 75.5 dakikadır. Hafta sonu ise sırasıyla 443.3 ± 83.0 ve 444.7 ± 78.7 dakikadır. Ayakta yapılan hafif aktiviteler erkek ve kızlarda hafta içi (165.5 ± 84.7 , 167.7 ± 85.4 dk) ve hafta sonu (193.8 ± 81.4 , 186.2 ± 87.9 dk) birbirine benzer bulunmuştur. Ayakta yapılan orta aktiviteler hafta içi erkeklerde (123.2 ± 64.3 dak) kızlara (117.3 ± 60.9 dk) göre daha fazladır. Ağır aktivite ile harcanan süre kız ve erkeklerde hafta içi ve hafta sonu benzerdir.

Tablo 4.30. Öğrencilerin hafta içi ve hafta sonunda fiziksel aktivite için harcadıkları enerjinin ortalama (x), standart sapma (S), standart hata (S \bar{x}) değerleri (dakika/gün)

Aktivite türü	Harcanan Enerji (dak)															
	Erkek (n:526)								Kız (n:474)							
	Hafta içi				Hafta Sonu				Hafta içi				Hafta Sonu			
	n	x	S	S \bar{x}	n	x	S	S \bar{x}	n	x	S	S \bar{x}	n	x	S	S \bar{x}
Uyku	526	439.0	81.9	3.6	526	443.4	83.0	3.6	474	440.5	75.5	3.5	474	444.7	78.7	3.6
Yatarak kitap okuma, müzik dinleme, TV izleme vb.	468	157.2	88.6	3.9	489	181.1	96.1	4.2	412	155.3	83.7	3.8	441	179.0	98.1	4.5
Oturarak yapılan işler	526	513.4	155.1	6.8	526	416.8	143.6	6.3	474	522.1	160.9	7.4	474	427.7	154.5	7.0
Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler	507	165.5	84.7	3.7	520	193.8	81.4	3.5	459	167.7	85.4	3.9	469	186.2	87.9	4.0
Ayakta yapılan ORTA aktiviteler	412	123.2	64.3	2.8	452	132.7	59.0	2.6	382	117.3	60.9	2.8	413	131.0	62.5	2.9
Ayakta yapılan AĞIR	276	96.7	52.9	2.3	287	93.9	42.2	1.8	256	93.6	45.3	2.0	269	97.1	48.6	2.2
HAFİF egzersiz / spor faaliyetleri	124	88.7	42.9	1.9	185	83.1	41.4	1.8	112	87.6	44.1	2.0	160	88.0	49.4	2.7
ORTA egzersiz / spor faaliyetleri	91	106.3	52.8	2.3	126	98.5	55.6	2.4	64	96.3	47.3	2.2	95	83.5	48.1	2.2
AĞIR egzersiz / spor faaliyetleri	11	46.8	29.9	1.3	8	31.9	12.5	0.5	6	87.5	82.9	3.8	8	33.8	10.6	0.5

Tablo 4.31’de öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin (PAL) sınıflandırmasına göre dağılımları ile aktivite düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Erkeklerin %31.2’i ($\bar{x}\pm S:1.6\pm 0.1$), kızların ise %30.6’i sedanter ($\bar{x}\pm S:1.6\pm 0.1$) yaşamaktadır. Orta düzeyde (PAL:1.70-1.99) aktif olanların oranı ise erkeklerde %48.5, kızlarda %51.7’dir. Her iki grupta da ağır düzeyde (PAL: 2.0-2.4) aktif olan erkekler %20.3 ve kızlar %17.7 oranındadır.

Tablo 4.31. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin PAL değerlerine göre durumu

PAL	Erkek (n:526)						Kız (n:474)					
	Sayı	%	x	S	Alt	Üst	Sayı	%	x	S	Alt	Üst
1.40-1.69 (Hafif aktivite)	164	31.2	1.6	0.1	1.3	1.7	145	30.6	1.6	0.1	1.3	1.7
1.70-1.99 (Orta aktivite)	255	48.5	1.8	0.1	1.7	2.0	245	51.7	1.8	0.1	1.7	2.0
2.00-2.40 (Ağır aktivite)	107	20.3	2.1	0.1	2.0	2.6	84	17.7	2.2	0.1	2.0	2.6

PAL değeri 1.70-1.99 aralığında olan erkek öğrencilerin oranı Hacettepe, Ankara, Gazi ve ODTÜ Üniversitelerinde sırasıyla, %52.7, %45.2, %49.7 ve %46.9’dur. PAL değeri 2.00-2.40 olanların oranı kız (%29.6) ve erkeklerde (%20.9) en yüksek Ankara Üniversitesi’ndedir. Erkeklerde üniversitelere göre PAL değerleri arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p<0.05$). En aktif erkek öğrencilerin ODTÜ ve Hacettepe Üniversitelerinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.32.).

Tablo 4.32. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre fiziksel aktivite düzeylerinin PAL sınıflandırılması

Üniversite	PAL											
	Erkek						Kız					
	1.40-1.69		1.70-1.99		2.00-2.40		1.40-1.69		1.70-1.99		2.00-2.40	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hacettepe	38	33.9	59	52.7	15	13.8	48	34.8	71	51.4	19	13.8
Ankara	34	25.2	61	45.2	40	29.6	30	26.1	61	53.0	24	20.9
Gazi	42	27.8	75	49.7	34	22.5	23	23.2	59	59.6	17	17.2
ODTÜ	50	39.1	60	46.9	18	14.1	44	36.1	54	44.3	24	19.7
p değeri	*p<0.00						p>0.16					

4.10. Öğrencilerin IPAQ Verileri

IPAQ uzun formdan elde edilen toplam puan yürüme puanı, orta şiddetli, şiddetli, iş, ulaşım, ev ve bahçe işi, boş zaman fiziksel aktivite puanlarının ve oturma süresinin ortalama, aritmetik ortalama (x) standart sapma (S) ve yüzdesi (%) Tablo 4.34.'de gösterilmiştir. Erkeklerde toplam fiziksel aktivite 1786.9kkal/hafta iken, kızlarda 1699.2kkal/haftaolarak gözlenmiştir. Şiddetli fiziksel aktivite yapanların oranı erkeklerde %34.0 iken, kızlarda %30.0'dür. IPAQ uzun formdan elde edilen METs değerleri dk/gün olarak da hesaplanmıştır. Erkeklerde günlük toplam fiziksel aktivite 255.2kkal/gün iken, bu değer kızlarda 242.8kkal/gündür(Tablo 4.33).

Tablo 4.33. IPAQ uzun soru kağıdından elde edilen MET değerleri

Fiziksel aktivite	Erkek (n:526)				Kız (n:474)			
	Sayı	x	S	%	Sayı	x	S	%
METs-dk/hafta								
Şiddetli	179	1154.4	806.3	34.0	144	1065.2	670.4	30.4
Orta şiddetli	284	661.1	467.0	54.0	245	697.7	586.9	51.7
Yürüme	447	1020.2	596.9	85.0	403	1086.9	666.5	85.0
İş	68	1454.3	1219.4	12.9	62	1282.6	1001.0	13.1
Ulaşım	373	821.5	532.0	70.9	353	879.1	634.2	74.5
Ev-bahçe	201	620.9	564.5	38.2	182	580.7	526.9	38.4
Boş zaman	321	984.8	762.6	61.0	294	921.7	661.1	62.0
Oturma süresi	526	3483.8	1020.6	100.0	474	3440.4	1011.8	100.0
METs-dk/gün								
Şiddetli	179	164.9	115.3	34.0	144	152.2	95.8	30.4
Orta şiddetli	284	94.4	66.7	54.0	245	99.7	83.8	51.7
Yürüme	447	145.7	85.3	85.0	403	155.3	95.2	85.0
İş	68	207.3	174.2	12.9	62	183.3	143.0	13.1
Ulaşım	373	117.4	76.1	70.9	353	125.6	90.6	74.5
Ev-bahçe	201	88.8	80.2	38.2	182	83.0	75.3	38.4
Boş zaman	321	140.3	108.3	61.0	294	131.7	94.4	62.0
Oturma süresi	526	497.7	145.8	100.0	474	491.5	144.6	100.0
Toplam FA (kkal/hafta)*	526	1786.9	1279.7	100.0	474	1699.2	1139.6	100.0
Toplam FA (kkal/gün)*	526	255.2	182.9	100.0	474	242.8	162.8	100.0

*Şiddetli, orta şiddetli ve yürüme aktiviteleri için harcanan enerji hesaplanmıştır.

Tablo 4.34.'de MET(IPAQ) ve öğrenim görülen üniversite incelendiğinde erkeklerde Gazi Üniversitesi öğrencilerinin (kızlarda ise Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin MET değerleri daha yüksektir, ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$)).

Tablo 4.34. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere göre IPAQ METdeğerlerinin ortalama(x), standart sapma(S) ve standart hata(S \bar{x}) değerleri

Üniversite	METs-dk/hafta								
	Erkek (n:526)				Kız (n:474)				
	n	x	S	S \bar{x}	n	x	S	S \bar{x}	
Hacettepe	112	1803.4	1160.2	109.6	138	1739.6	1041.5	88.7	
Ankara	135	1717.6	1242.5	106.9	115	1710.9	1148.6	107.1	
Gazi	151	1825.4	1398.8	113.8	99	1723.3	1212.7	121.9	
ODTU	128	1800.0	1283.2	113.4	122	1623.0	1185.7	107.4	
p değeri		p=0.90				p=0.85			

Yaşanılan yer ile MET arasındaki ilişki incelendiğinde erkek ve kızlarda anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (Tablo 4.35.).

Tablo 4.35. Öğrencilerin yaşadıkları yer ile MET (IPAQ) değerleri arasındaki ilişkinin (x), standart sapma(S) ve standart hata (S \bar{x}) dağılımı değerlendirilmesi.

Yaşadıkları yer	MET (IPAQ)							
	Erkek (n:526)				Kız (n:474)			
	Sayı	x	S	S \bar{x}	Sayı	x	S	S \bar{x}
Aile	136	1799.3	1360.9	116.7	166	1616.8	1144.4	88.8
Yurtta	200	1907.3	1322.4	93.5	224	1741.8	1136.7	75.9
Kirada	190	1651.3	1162.4	84.3	84	1748.6	1142.3	124.6
P Değeri	p=0.11				p=0.34			

Öğrencilerin haftalık fiziksel aktiviteleri için IPAQ sorularına verdikleri cevaplara göre saatte vücut ağırlığı başına düşen METs değeri hesaplandığında, bu değerin erkeklerde 4.6 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip ederken, kızlarda da aynı şekilde 3.2 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip etmektedir (Tablo 4.36.).

Tablo 4.36. Öğrencilerin haftalık fiziksel aktivitelerine (IPAQ) göre enerji harcamaları (MET-kkal/kg/saat)

Fiziksel aktivite	Erkek (n:526)				Kız (n:474)				METs (kkal/kg/saat)
	n	x	S	%	n	x	S	%	
Şiddetli	179	4.6	3.3	34.0	144	3.2	2.1	30.4	Ağır:6-8
Orta şiddetli	284	3.9	2.2	54.0	245	3.4	2.1	51.7	Orta:3-6
Yürüme	447	2.7	1.7	85.0	403	2.3	1.4	85.0	Hafif:<3
Oturma	526	3.2	1.1	100.0	474	2.5	0.8	100.0	
Toplam	526	2.2	1.1	100.0	474	1.6	0.8	100.0	

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme durumundaki farklılıkları belirlemek ve sağlıklı beslenme indeksi ile beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür.

5.1. Öğrencilere İlişkin Genel Özellikler

Araştırmaya katılan üniversite öğrencisi erkeklerin %81.9'u ve kızların %78.7'si 20-29 yaş grubunda olup, yaş ortalaması(\pm S) erkeklerde 22.5 \pm 3.4 yıl iken, kızlarda 21.6 \pm 2.7 yıl olarak bulunmuştur. Yılmaz ve Özkan (71), üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada yaş ortalamasını 20.01 \pm 1.61 yıl olarak bulmuşlardır. Türkiye'de gençlerin üniversiteye başlama yaşı ve zamanı irdelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin olmaları gereken yaş grubunda yükseköğrenim sürecinde oldukları belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumları incelenmiştir. Erkeklerin %97.1'inin, kızların da %97.2'sinin bekar olduğu bulunmuştur. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte evlilik yaşının da yükselmesi doğaldır. Baysal (1), sağlıklı beslenmeye yol açan etmenlerden birinin medeni durum olduğunu belirtmekte ve bireylerin bekar olması ile evde düzenli beslenmenin büyük ölçüde etkilenebileceğini ve böylece bireyin sağlık durumunun da bozulabileceğini vurgulamaktadır. Sadece öğrencilerin %28.2'si ailesi ile birlikte yaşamakta, çoğunluk ise ailesinden ayrı olarak tek başına ev ya da yurt ortamında yaşamaktadır. Vançelik ve arkadaşları (16) üniversite öğrencilerinin medeni durumlarının, yaşadıkları aile tipi ile yaşadıkları yerin beslenme bilgi puan ortalamalarını önemli düzeyde etkilemediğini saptamışlardır. Bu çalışma sonuçları ile benzerlik gösteren Araştırmadaki sonuçlarla büyük benzerlik gösteren Korkmaz'ın (72), yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin %48.6'sı devlet yurdunda, %26'sı evde, %18'i ailesiyle, %7.4'ü özel yurtlarda kalmaktadır. Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, öğrencilerin büyük kısmı eğitim görmek için ailelerinden uzak şehirlere gitmekte ve dolayısıyla ailelerinin yanında yaşamamaktadır. Bunun sonucu olarak ta yeterli ve dengeli beslenmede zorluk çekmekte, aynı şekilde yeterli fiziksel aktivite yapma olanağına sahip olamamaktadır.

5.2. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumu

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine sigara ve alkol kullanımlarıyla ilgili sorular sorulmuştur (Tablo 4.5.). Araştırmaya katılan erkeklerin %40.5'i, kızların ise %19.8'i sigara kullandığını söylerken, erkeklerin %53.8'i, kızların ise % 38.2'si alkol tükettiğini belirtmiştir. Vançelik ve diğerleri (16) 2007 yılında yaptıkları çalışmada bireylerde sigara içimi, düzenli alkol içimi ve düzenli spor yapmanın beslenme alışkanlık puanını önemli derecede etkilediğini saptamıştır. Aynı şekilde Şimşek ve diğerleri (73), yaptıkları çalışmada öğrencilerin %25.4'ünün sigara, %10.6'sının alkol ve %2.5'inin uyuşturucu madde kullandıklarını bildirmişlerdir. Bertan ve diğerleri (74) yaptıkları çalışmada sigara içme sıklığının %22.5, alkol kullanma sıklığının %22.9 ve uyuşturucu madde kullanım sıklığının %3.0 olduğunu bulmuşlardır. Springer ve diğerleri (75) ise El Salvador'da yaptıkları çalışmada öğrencilerin %14.4'ünün sigara içtiğini, %4.9'unun da uyuşturucu madde kullandığını belirtmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi yapılan diğer araştırmalarda da sigara içme yönünden erkekler daha yüksek riskli davranışlar göstermektedir. Türk (76), Ankara Üniversitesi'nde yaptığı bir çalışmada sigara ve alkol kullanan öğrencilerin BKİ'lerinin kullanmayanlara göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Ayrıca öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre de sigara ve alkol kullanımları karşılaştırılmış ve erkeklerin %45.2 oranıyla sigara kullanımı en yaygın Ankara Üniversitesi'nde iken, kızlarda ise %26.2'lik oranla en yaygın ODTÜ' de bulunmuştur. En yaygın alkol tüketimi erkeklerde %64.1, kızlarda %59.8 oranı ile ODTÜ'de belirlenmiştir. Sigara ve alkol tüketimi üniversiteler bazında ele alındığında özellikle kız öğrencilerde ODTÜ'nün ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Öğrencilere sigaraya başlama nedeni sorulduğunda bireylerin %55.9'u aile ve arkadaş çevresinden, %23.7'si stres ve üzüntüden, %20.4'ü de meraktan cevabını verdiği görülmüştür.

5.3. Öğrencilerin Sağlık Sorunları ve Besin Desteği Kullanma Durumu

Bu çalışmada öğrencilere herhangi bir sağlık sorunlarının olup olmadığı sorulmuştur. Erkeklerin %89.0'u, kızların %84.6'sı herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığını beyan etmiştir. Sağlık sorunu olan erkeklerde en yaygın sorun %22.4 ile alerji/astım iken, kızlarda %24.7 oranıyla gastrointestinal sistem hastalıklarıdır. Erkeklerde en

yaygın hastalığın astım olması, bireylerin büyük çoğunluğunun sigara kullanmasının ile ilintili olabileceği gibi, kızlarda da gastrointestinal sorunların görülmesi stres, sağlıklı beslenmeme ve sigara kullanımına bağlı olabilir (77). Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada bu çalışma sonuçlarına benzer olarak, öğrencilerin %85.9'u herhangi bir sağlık sorunu olmadığını beyan etmiştir. Sağlık sorunu olan öğrencilerde sigara kullanımı ile sağlık sorunları arasında belirgin bir ilişki olduğu saptanmıştır (76). Bu çalışmada üniversite öğrencilerine besin desteği kullanım durumlarına ilişkin sorular sorulmuştur. Araştırmaya katılan erkeklerin %8.6'sının, kızların ise %14.1'inin bir besin desteği kullandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin besin desteği kullanımı yaygın değildir. Ancak bilindiği gibi kız öğrencilerde demir yetersizliği anemisi görülme sıklığı fazla oranda görülmektedir (23). Bu doğrultuda bakıldığında bu çalışmada kız öğrencilerin % 28.3'ü demir desteği almaktadır. Erkeklerde ise vücut geliştirme çalışmaları onları protein desteği (%26.7) almaya yönlendirmektedir. Bu konuda gençlerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

5.4. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları belirlenmiştir. Beyana göre belirlenen boy uzunluğu erkeklerde ortalama ($\pm S$) 170 ± 6.9 cm, kızlarda ise 160 ± 6.1 cm'dir. Erkeklerin ortalama ($\pm S$) vücut ağırlığı 73.4 ± 12.1 kg, kızların ise 56.9 ± 8.0 kg'dır. Ortalama BKİ değerleri ise erkeklerde (23.3 ± 3.4 kg/m²), kızlara (20.9 ± 2.6 kg/m²) göre daha yüksek değerlerde bulunmuştur. Obezite küresel boyutta önemli bir halk sağlığı sorunudur. Boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarının sorulduğu ve BKİ'lerin hesaplandığı bu çalışmada bireylerin %17.6'sının BKİ'lerinin WHO'nun önerdiği normal sınırlar olan $>18.5 - \leq 24.9$ 'un üzerinde olduğu bulunmuştur (69). Erkek öğrencilerde hafif şişman veya kilolu $>25 - \leq 29.9$ kg/m² olanların oranı (%23.4), kızlara kıyasla (%6.6) daha fazla saptanmıştır. Türkiye'de 15-49 yaş grubu kadınların dahil olduğu 5 yılda bir tekrarlanan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) sonuçlarına göre obezitenin kadın nüfusta giderek arttığı görülmektedir (10,11). Bu çalışmada erkeklerde ve kızlarda obezite oranı düşük oranlarda saptanmıştır. Yılmaz ve

Özkan'ın (71) yaptığı çalışmada öğrencilerin %77.7'si normal kilolu (BKİ ortalaması $20.51 \pm 2.39 \text{ kg/m}^2$) olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada, öğrencilerin BKİ değerleri incelendiğinde kızlarda zayıflık erkeklere oranla daha fazladır. Erkek öğrencilerin %2.8'inin BKİ değeri $< 18.5 \text{ kg/m}^2$ olarak bulunurken, kız öğrencilerin %17.9'unun BKİ'si $< 18.5 \text{ kg/m}^2$ olarak bulunmuştur. Gençlerde özellikle kız öğrencilerde hormonal ve psikolojik değişikliklerin ortaya çıkması ve öğrencilerin vücut görüntülerine ilgilerinin artması ve son yıllarda özellikle kadınlar arasında yaygınlaşan "ince vücut" görüntüsüne sahip olma akımı bu durumun temel nedeni olabilir (23). Tablo 4.14.'de görüldüğü gibi öğrencilerde son 6 ay içerisinde ağırlık kazanımının da erkeklerde %27.6, kızlarda ise %34.1 olduğu belirlenmiştir. Yine vücut ağırlığı kaybı da cinsiyete göre vücut ağırlığı kazanımı ile benzer düzeydedir. Bunun temel nedeni öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivitelerinin yetersizliği olabilir.

Üniversite öğrencilerinin okudukları üniversite ile BKİ değerleri arasında bir bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Öğrenim görülen üniversite ile BKİ arasında kız öğrencilerde herhangi bir bağlantı bulunamamış, ancak erkeklerde önemli ilişki belirlenmiştir. Çalışmalar okunulan okulun BKİ değerini etkilemediğini, fakat bireylerin eğitim düzeyinin bireyin BKİ'ni büyük ölçüde etkilediğini göstermektedir. Yurttagül (78), 1995 yılında 338 hafif şişman ve 141 şişman yetişkin kadın ile yaptığı çalışmada bireylerin beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışlarını incelemiş ve şişmanlık oluşumunu etkileyen yaş, eğitim durumu, doğum sayısı, beslenme alışkanlıkları ile zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları saptamıştır. Şişman kadınların yaşı, evli ve ev hanımı olanların oranı ile ikiden çok doğum yapanların oranı hafif şişmanlardan yüksek, eğitim düzeyleri ise düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra Toksöz ve diğerleri (79) 1998 yılında 818 kadın ile bir çalışma yapmışlar ve yetişkin kadınlarda şişmanlığın görülme sıklığını ve etiolojisinde yer alan bazı etmenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Çalışanın sonucunda bireylerin eğitim düzeyinin yükselmesiyle şişmanlığın görülme sıklığının azaldığını belirlemişlerdir. Halk sağlığını etkileyen sorunların temelinde kadınların eğitim düzeyinin büyük öneminin olduğu bilinmektedir. Kadınlarda eğitim düzeyinin yükselmesiyle obezite riskinin azaldığı da bilinmektedir. Bütün bunlar eğitim görülen

üniversitenin değil de eğitim düzeyinin BKI'yi etkileme konusunda etkili olduğunun bir göstergesidir.

5.5.Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Üniversite öğrencilerine öğün tüketim durumlarıyla ilgili çeşitli sorular sorulmuştur. Erkeklerin %66.5'i3 ana öğün, %31.7'si 2 ana öğün tüketirken, ana öğün tüketimi kızlarla sırasıyla %64.8 ve %33.1'dir. Erkeklerin %29.5'si, kızların %23.6'si hiç ara öğün tüketmemektedir. Bireylerin çoğunluğunun ana öğünleri düzenli tüketmesinin nedeni özellikle hafta içi okulda olmalarından ve düzenli bir yaşama sahip olmalarından ileri gelmektedir. Yılmaz ve diğerleri (71), yaptıkları araştırmada; bireylerin %59.4'ünün sabah kahvaltısına önem verdiğini belirlemişlerdir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerine öğün atlayıp atlamadıkları sorulmuş ve erkeklerin büyük oranda kahvaltı ve öğle öğününü atladığı, kızlarınsa öğle öğününü atladığı görülmüştür. Buna neden olarak da zaman yetersizliği gösterilmiştir. Bilindiği üzere kahvaltı günün en önemli öğünüdür ve bütün gece yıkım yapılan vücudumuzun toparlanması ve güne sağlıklı bir şekilde başlanabilmesi için gerekli ve muhakkak yapılması gereken bir öğündür. Zaman yetersizliği nedeniyle bireylerin büyük kısmını kahvaltı öğününü atlaması sonucunda bireyler kendilerinde birçok sağlık sorununa zemin hazırladığı gibi bilişsel faaliyetlerde de yetersiz kalacaklar ve okul başarılarında düşme görülecektir. Aynı zamanda düzenli ve yeterli kahvaltı yapılmaması sonucunda bireylerin fiziksel aktivite yapma istekleri ve oranı da azalmaktadır (1,23). Vançelik ve diğerleri (16) 2007'deki araştırmasında bireylere öğün atlama nedeniyle ilgili sorular yönelmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını ve en fazla atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğunu belirlemiştir. Arslan ve diğerleri (80), yaptıkları bir çalışmada en fazla atlanan öğünün %31.5 ile kahvaltı olduğu belirlemiştir. Önay (81) 2010'da yaptığı çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğu olan %62'sinin günde 2 öğün yemek yediğini ve yine büyük çoğunluk olan %55.0'inin de kahvaltı öğününü atladığını saptamıştır. Ünal ve diğerleri (82) 2009 yılında yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %60.2'sinin üç öğün yemek tükettiğini saptamıştır. Ayrıca bireylerin öğün atlama durumlarını incelediklerinde bireylerin %62.9'unun kahvaltı öğününü atladığını belirlemiştir. Yılmaz ve diğerleri (71) yaptıkları çalışmada öğrencilerin

%90.3'ünün öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün %65.8 ile öğle öğünü olduğunu, %51.3'ü zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını ve %77.7'si yemek seçerken temiz bir ortamda pişirilmesi ile sunulmasına dikkat ettiklerini ifade ettiklerini rapor etmişlerdir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (26), 2003 yılında yaptıkları araştırmada bireylerin büyük çoğunluğu olan %48.9'unun günde üç öğün, %24.8'inin üç öğünden daha az yemek yediğini, bireylerin %34.4'ünün her gün düzenli kahvaltı yaptığını, %65.6'sının ise nadiren kahvaltı yaptıklarını yada hiç kahvaltı yapmadıklarını belirlemişlerdir. Önder ve diğerleri (83), 2000 yılında lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %60.7'sinin düzenli, %20.2'sinin bazen, %19.1'inin hiç kahvaltı yapmadığını belirlemişlerdir. Türk ve diğerleri (84) (2007) lise öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada; öğrencilerin %81'inin öğün atladığını ve kahvaltı öğününün %45.6 ile en sık atlanan öğün olduğunu belirlemişlerdir. Öğrencilere öğün atlama nedenlerini sorduklarında ise genellikle iştahsızlık ve zaman darlığı cevaplarını almışlardır.

Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri yerler de araştırılmıştır ve özellikle ev, okul kantini veya yemekhanesi ile yurt cevaplarına ulaşılmıştır. Bu durum bireylerin yaşadıkları ve birlikte yaşadıkları kişilerle, öğün tüketimi arasında önemli, bir ilişki olduğunun göstergesidir. Heşemina ve diğerleri (85) (2002) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %36.4'ünün yemeklerini yurt yemekhanesinde yedikleri, %23.9'unun odalarında yemeklerini kendilerinin hazırladıkları, %23.7'sinin lokantayı, %15.8'inin ise diğer yerleri yemeklerini tüketmek için tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Orak ve diğerleri (86) (2006) yaptıkları çalışmada; çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğünlerini tüketmek için %8.2'sinin üniversite yemekhanesini, %10.75'inin yurt-pansiyonu, %52.48'inin lokantayı ve %29'unun diğer yerleri tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (26) 2003'te yaptıkları araştırmada öğrencilerinin kahvaltı ve akşam öğünü için evi, öğle öğünü için ise okul yemekhanesini tercih ettiğini belirlemişlerdir. Erten (87) 2006 yılında yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin öğle yemeklerini okul/yurt yemekhanesinde, sabah ve akşam öğünlerini genellikle evde, ara öğünlerinden kuşluk ve ikinci öğünlerini öğle öğünü gibi genellikle okul/ yurt kantininde, gece öğünlerini ise sabah ve akşam öğünleri gibi evde tükettiklerini saptamıştır.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin öğünlerde tükettikleri besinler araştırılmıştır (Tablo 4.24.). Kahvaltı yapan bireylerin özellikle çay ve kahve (%75.6), peynir (%77.8), yumurta (%52.2) ve ekmek (%64.9) tükettikleri görülmüştür. Bu durum bireylerin kahvaltılarını yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmediklerini göstermektedir. Kahvaltı öğününde özellikle protein kaynağı besinler tercih edilirken bireyler ihtiyaçları olan gerekli enerji, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin birçoğunu bu öğünde alamamaktadır. Yılmaz ve diğerleri (71) yaptığı çalışmada; öğrencilerin kahvaltıda çay (%81.1), simit ve ekmek (%48.6) gibi gıdaları daha fazla tükettikleri, öğle ve akşam yemeklerinde ekmek (%62.9), çorba (%83.4), pilav (%58.3) ve makarna (%55.4) gibi karbonhidrat ağırlıklı yiyecekleri daha fazla, et (%10.9) ve süt, yoğurt, ayran (%29.1) gibi protein ağırlıklı besinleri daha az tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğrenciler ara öğünlerde en fazla çay (%65.7) içtiklerini ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada erkeklerde öğle ve akşam öğününde en fazla tercih edilen yiyecek et yemekleri iken, kızlarda ise öğle öğününde en fazla tercih edilen yiyecekler sebze yemekleri ve pilav-makarna, akşam öğününde et yemekleri, pilav-makarna, çorbadır. Araştırmada görüldüğü üzere öğle ve akşam öğünlerinde en fazla tercih edilen besin et yemekleridir. Yılmaz ve diğerlerinin (71) (2007) yaptığı çalışmada; araştırmakapsamına alınan öğrencilerin sabah kahvaltısında büyük çoğunlukla (%81.1) içecek olarak çayı tercih ettikleri, süt (%5.1), yumurta (%22.9) gibi protein ağırlıklı gıdaları daha az tükettikleri, öğle ve akşam yemeklerinde (%83.4) çorba, (%58.3) pilav, (%55.4) makarna (%34.9) etsiz sebze gibi gıdalarla beslendikleri, ara öğünlerde ise, (%65.7) çay tükettikleri saptanmıştır. Heşeminia ve diğerleri (85), 2002 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin kahvaltıda en çok, peynir, çay, zeytin ve ekmek, öğle yemeğinde pilav, et yemeği ve çorba, akşam yemeğinde çorba, et yemeği ve pilav, ara öğünlerde ise, tost, hamburger ve meyve tükettiğini ve kahvaltı hariç kolanın sıklıkla tüketilen içecek olduğunu belirlemişlerdir. Bu durum bireylerin alışkanlıklarının bir göstergesi olabilir. Bilindiği gibi, Türkiye’de özellikle İç ve Doğu Anadolu Bölgelerinde yaşayan bireylerin beslenme kültürlerinin büyük kısmını et yemekleri oluşturmaktadır. Dolayısıyla yemek kültürü bireylerin beslenme şeklini yansıtmakta ve bireylerin tercih ettikleri yiyecekleri etkilemektedir. Bunun yanı sıra özellikle ailesinin yanında yaşamayan bireylerde et yemeklerine ulaşımın

daha kolay olması da yemek seçimini büyük ölçüde etkilemektedir. Saptanan örüntü öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenme bilgisinden yoksun olduğunun da bir göstergesidir.

Yapılan araştırma kapsamında öğrencilere üniversite kantininden alışveriş yapma durumları sorulmuş ve bireylerin büyük kısmın alışveriş yaptığı tespit edilmiştir (Tablo 4.26). Kantinden alışveriş yapan öğrencilerin % 59.0'ı çay ve kahveyi tercih etmektedir. Kantinden çikolata alan kızların oranı erkeklerden daha yüksektir. Kantinden özellikle çay ve kahvenin tercih edilmesi, bireylerin ara öğünlerini özellikle bu şekilde değerlendirdiğini ortaya koymaktadır. Nnanyelugo ve Okeke (88), 1987'de Nijerya Üniversitesi'nde rastgele seçilmiş 17–26 yaş arası 120 üniversite öğrencisiyle beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amaçlı bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre bireylerin büyük kısmı olan %73'ünün kahvaltıyı önemsemediği ve atladığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bireylerin eğitimleri süresince kaldığı yer ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde yurtda kalan öğrencilerin diğerlerine göre yetersiz beslendiklerini saptamışlardır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerine sınav döneminde beslenme şekillerinde bir değişiklik olup olmadığı sorulmuş ve erkeklerde sınav öncesinde çay ve kahve tüketiminin arttığı, şekerli besinlere eğilimin arttığı görülmektedir. Kızlarda ise çay-kahve ve şekerli besinlerin yanı sıra meyve tüketiminin de arttığı görülmektedir. Özellikle sınav öncesi ve sınav sürecinde bireylerin beslenme düzenlerinin daha fazla bozulduğu bulunmuştur. Bu da bireylerin beslenme bilgi yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin besin tüketim sıklıkları incelenmiştir (Tablo 4.24). Yapılan araştırma sonunda öğrencilerin daha çok hazır ve kolay ulaşılabilen besinleri tükettikleri bunun yanı sıra meyve sebze yi fazla tüketmedikleri görülmektedir. Bireylerde çay-kahve tüketimi oldukça fazlayken süt ve taze sıkılmış meyve suyu tüketimi bir o kadar azdır. Besin tüketim sıklıkları incelendiğinde genel olarak üniversite öğrencilerinin düzenli bir ev hayatı olmamasından dolayı yeterli ve dengeli beslenemedikleri, sağlıklı bir beslenme şekline sahip olmadıkları ortaya çıkmaktadır.

5.6. Öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) Verileri

Akdeniz Diyeti günümüzde en sağlıklı diyet modeli olarak değerlendirilmektedir. Akdeniz diyeti temelde zeytinyağı, ekmek, tahıl ürünleri, taze sebze ve meyveler kurubaklagiller ve fındık, fıstık, ceviz, badem türü yağlı tohumlar, şarap, peynir ve yoğurt, balık ve diğer et türleri gibi besinler ile birlikte aktif yaşam biçimi örüntüsünü barındıran bir kavramdır (89). Akdeniz Diyeti enerji, vitamin ve mineraller özellikle de antioksidan vitaminler yönünden zengin bir beslenme şeklidir. Ancak günümüzde bu beslenme örüntüsünün yerini, fiziksel aktivite azalması ile birlikte besin ögesi yoğunluğu düşük (gazlı içecekler, tatlılar, saflaştırılmış fırıncılık ürünleri vb.) ve yağ içeriği yüksek besinleri içeren bir diyet örüntüsü almıştır. Çocuk ve gençlerde bu değişen beslenme örüntüsünün bir parçası olmuştur. Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi- KIDMED, 2–24 yaş grubu bireylerde beslenme durumunun Akdeniz Diyetine göre değerlendirilmesini yapabilmek amacıyla geliştirilmiştir (90-94). Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi diyetin yeterliliğini göstermesi açısından uygun bir indeks olarak değerlendirilmiştir (90).

Serra-Majem ve diğerleri (91), 2-24 yaş arası 3850 çocuk ve gencin diyetlerini KIDMED'e göre değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak, çocukların %4.2'sinin çok düşük, %49.4'ünün orta düzeyde ve %46.4'ünün yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Coğrafik yapıya ve sosyoekonomik düzeye göre de çocuklar arası önemli farklılığın olduğu görülmüştür.

Mariscal-Arcas ve diğerleri (92), 8-16 yaş grubu 3190 okul çağı çocuğun beslenme durumunu KIDMED sınıflamasına göre değerlendirmişlerdir. Çocukların %48.6'sını iyi, %49.5'ini normal ve %1.6'sını kötü sınıflama içerisinde değerlendirmişlerdir. 10-16 yaş grubunda ise beslenme durumu çocukların %46.9'unda iyi, % 51.1'inde normal ve %2.0'sinde ise kötü olarak belirlenmiştir.

Kantogianni ve diğerleri (93) Yunan gençlerinde yaptığı bir çalışmada ergenlik dönemindekilerin sadece %8.3'ünün, çocuklarında sadece %11.3'ünün optimal KIDMED skoruna sahip olduğunu belirlemiştir.

Şahingöz ve diğerlerinin (94) yaptıkları çalışmada bireylere Akdeniz Diyeti İndeksiyle ilgili sorular yöneltilmiş ve 10-14 yaş arası gençlerin %17.9'unun diyet

kalitesinin düşük (≤ 3 puan), %59.2'sinin orta (4-7 puan) ve %22.9'unun ise diyet kalitesinin optimal düzeyde (8 puan) olduğu bulunmuştur.

Köksal ve diğerleri (95,96) tarafından da iki çalışma yürütülmüştür. İlk çalışma Ankara İli merkezinde yaşayan 624 gönüllü ve sağlıklı, 7-18 yaş grubu (268 erkek, 356 kız) çocuk ve adolesan üzerinde yürütülmüştür. Bireyler KIDMED indeksine göre değerlendirildiğinde diyet kalitesi çocukların %15.1'inde çok düşük, %59.3'ünde orta ve %25.6'sında iyi düzeyde saptanmıştır. Erkek ve kız bireyler arasında KIDMED puanı açısından istatistiksel bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) (95). Diğer çalışmada ise, Ankara İli merkezinde yaşayan 12-18 yaş grubu 225 gönüllü ve sağlıklı adolesan beslenme alışkanlıkları Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine (KIDMED) göre değerlendirildiğinde diyet kalitesinin % 21.3'ünde çok düşük, %61.8'inde müdahale gerektiği ve % 16.9'unda ise optimal düzeyde olduğu saptanmıştır (96).

Bu çalışmada ise erkek ve kızlarda Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) puanı > 8 olanlar erkeklerde 24 kişi (%4.6) iken, kızlarda 26 (%5.5) bireydir. 4-7 puan alanların sayısı ise erkeklerde 169 (%32.1), kızlarda ise 218 (%46.0)'dir. ≤ 3 puan alanlar erkeklerde 333 (%63.3) iken, kızlarda 230 (%48.5)'dir. Erkekler ve kızların çoğunluğu yaşadıkları yerler farklı olmasına rağmen KIDMED değerleri ≤ 3 puandır. Puanı > 8 olanların ise erkeklerde %9.6'sı, kızların ise %9.0'ı aileleri ile birlikte yaşamaktadır. > 8 olanların oranı ise %2.5 ile erkek ve %1.8 ile kızlarda en düşük oranda yurttan kalan öğrencilerde gözlenmiştir. Bu değerlendirme bireylerin büyük kısmının sağlıklı beslenmediğinin bir göstergesidir. Bunun nedeni bireylerin aileden uzakta yaşamaları ve düzenli bir beslenme şekline sahip olmamalarından ileri gelmektedir.

5.7. Öğrencilerin Düzenli Egzersiz Yapma Durumları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumları araştırılmıştır. Erkeklerde düzenli egzersiz yapma durumu kızlara göre daha yaygındır. Düzenli olarak egzersiz yapan erkeklerin %70.5'i ve kızların %64.5'i özellikle yürüyüş, aerobik-step sporlarını tercih etmektedir. Yürüyüş, aerobik-step sporlarını ise

erkeklerde %20.3 ile yüzme, kızlarda %21.5 ile tenis ve dans takip etmektedir. Flegal ve diğerleri (97) (2002) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %20.68'inin, minimum fiziksel aktiviteyi bile karşılayamadıklarını saptamışlardır. Soyuer ve diğerleri (98) (2010) araştırmalarında “üniversite yılları, özellikle beslenme, fiziksel aktivite ve stres gibi diğer yaşamsal alışkanlıkların şekillendiği bir dönemdir” demektedir ve çalışmalarında, obez grubun fiziksel aktivite düzeyleri, özellikle Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmıştır. FADA merdiven, FADA spor, FADA ulaşım ve FADA toplamda olmak üzere genel olarak daha düşük değerler bulmuşlardır. Gordon ve diğerleri (99) (2004) yaptıkları çalışmada adolesan dönemin bitmesine yakın bireylerin yüksek bir oranında obezite geliştiğini ve obezitenin kalıcı olduğunu göstermektedir. Martin ve diğerleri (100), (2000) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %51'inin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlemiştir. Ayrıca Savcı ve diğerleri (15) çalışmalarında öğrencilerin %14.8'nin inaktif, % 67.5'nin minimal aktif ve % 17.7'sinin çok aktif olduklarını bulmuşlardır. Hallal ve diğerleri (101), 2000'de Brezilya'da yaptığı bir çalışmada; 20 yaş ve üzeri bireylerin % 41.1'inin inaktif olduğunu saptamıştır.

Fiziksel aktivite yapıp yapmadığı sorulan üniversite öğrencilerine yaptıkları aktivitenin sıklığı ve süresi hakkında da sorular sorulmuştur (Tablo 4.19). Erkeklerin %31.2'i, kızların ise %30.6'inin hafif aktivite (PAL: 1.40-1.69) yaptığı görülmüştür. Bu durum üniversite çağındaki bireylerin yeterli fiziksel aktivite yapmadığının ve sağlıklı yaşam için gerekli etmenlerden birini yerine getirmediği görülmektedir. Genellikle üniversite öğrencilerinin vücut ağırlıklarını korumak için, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite düzeyini arttırmaktan ziyade, beslenme düzenlerindeki değişiklik yapmayı benimsedikleri bilinmektedir. Korkmaz (72) (2010) yaptığı çalışmada; araştırmaya katılan bireylerin daha önce spor yapma düzeylerini incelemiş ve bireylerin %70.1'inin daha önce bir spor türünü yaptığını, %27.6'sının ise spor yapmadığını belirlemiştir. Spor yapan bireylerin %2.8'inin milli, %21.6'sının kulüpte, %27.4'ünün okulda, %22'sinin kendi başına bireysel olarak spor yaptıklarını belirlemiştir. Öğrencilerin %2.2'si soruya cevap vermemiştir. Spor yapan öğrencilerin spor yapma sıklığı sıklıkları sorgulanmış ve öğrencilerin %8.8'inin haftada bir gün, %13.6'sının haftada 2 gün, %11.2'sinin haftada 3 gün, %11.4'ünün 3 günden daha fazla spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Sportif etkinlikler

olarak bireylerin %10.6'sı bireysel sporları, %24.4'ü takım sporlarını, %10.8'i aerobik, step çalışmalarını, %4.8'i raket sporlarını, %1.2'si bunların dışında sportif etkinlikleribeltirmişlerdir. Spor yapan öğrencilerin %18.4'ü eğlenmek ve stres atmamak için spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada erkek ve kızların hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri süreli olarak değerlendirilmiştir. Uyku ile harcanan süre erkeklerde hafta içi 439.0 ± 81.9 , kızlarda 440.5 ± 75.5 dakika, hafta sonu ise sırasıyla 443.3 ± 83.0 , 444.7 ± 78.7 dakika olarak bulunmuştur. Bireylerin uyku düzeninde hafta içi ve hafta sonu arasında önemli bir fark bulunamamıştır. Bireylerin günde ortalama 7-8 saat uyudukları görülmektedir ve sağlıklı bir yaşam için istenilen süre kadardır. Altındağ (102), yaptığı bir çalışmada; çalışmaya katılan çocuklarda haftalık spor faaliyetini 1.3 ± 0.5 saat, günlük televizyon izleme zamanını 2.1 ± 0.8 saat, bu çalışmayla benzer olarak uyku zamanı 8.0 ± 1.1 saat, günlük ortalama inip çıkılan merdiven basamak sayısını 20.1 ± 29.2 ve 72 m'lik mesafeyi koşma zamanını 2.0 ± 0.5 dakika olarak belirlemiştir. Ayrıca Ortega ve diğerleri (103), çalışmalarında, günlük 2 saatten fazla televizyon izlemenin obezite riskini arttırdığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarında düzenli ve yeterli uykunun genel sağlık ve vücut ağırlığı ile ilişkili olabileceğini ve özellikle çocukluk döneminde gerektiğinden daha kısa süreli uykunun obezite için önemli bir risk etmeni olduğu rapor edilmiştir. 1994 yılında 15 yaş üzeri 814 erkek ve 958 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada >9 saat ve üzeri bir süre uyuyan bireylerde obezite odds ratio prevalansı <6 saat ve daha az uyuyanlardan daha düşük (OR: 0.43; 0.27-0.67) olarak saptanmıştır. Her bir uyku saati için obezite OR değeri %24 daha düşük olarak belirlenmiştir (104). Gottlieb ve diğerleri (105), tarafından yürütülen bir çalışmada 53-93 yaş grubu, 722 erkek ve 764 kadın incelenmiştir. Altı saatten az uyuyanlarla 9 saat ve üzeri süre uyuyanlar kıyaslanmış ve diabetes mellitus ile IGT prevalansında artma ile ilişki gösterilmiştir (105).

Ayakta yapılan hafif aktiviteler erkek ve kızlarda hafta içi (165.5 ± 84.7 , 167.7 ± 85.4 dk olarak) ve hafta sonu (193.8 ± 81.4 , 186.2 ± 87.9 dk olarak gün) birbirine benzer bulunmuştur. Ayakta yapılan orta aktiviteler hafta içi erkeklerde (123.2 ± 64.3 dk olarak) kızlara (117.3 ± 60.9 dk olarak) göre daha yüksektir. Ağır aktivite ile harcanan dk olarak kız ve erkeklerde hafta içi ve hafta sonu benzerdir. Egzersiz ve spor yapılan süre erkeklerde hafta içi 106.3 ± 52.8 dk olarak orta düzey

egzersiz olarak en yüksek düzeyde belirlenmiştir. Bireylerin fiziksel aktiviteye hafta sonları daha fazla vakit ayırdığı görülmüştür. Hafta içi daha az fiziksel aktivite yapmaları ise ders süresinin fazla olmasından dolayı vakit yetmezliği olabilir. Korkmaz (72) 2010'da yaptığı araştırmada; araştırmaya katılan bireylerde de spor yapıp yapmadıkları ile spor yapmama nedenlerini araştırdığı soruya öğrencilerin %39.2'si spor yaptığını, %84'ü spor yapmadığını belirtmiştir. Spora zaman ayıramayan bireylerin %32.8'i zamanı olmadığını, %12.2'si spor yapmak için alan olmadığını, %10.6'sı ilgisi olmadığını, %3.8'i çok yorucu olduğunu belirtmişlerdir. Koparan ve Öztürk (100) 2002'de Uludağ Üniversitesi çalışanlarına spor yapma alışkanlıkları ile ilgili sorular yöneltilmişler ve spor yapma alışkanlıkları ile ilgili benzer sonuca ulaşmışlardır.

Hacettepe Üniversitesindeki erkek öğrencilerin %52.7'sinin, Ankara Üniversitesi öğrencilerin %45.2'sinin, Gazi Üniversitesi öğrencilerinin %49.7'sinin ve ODTÜ %46.9'unun PAL değeri 1.70-1.99 aralığında belirlenmiştir. Yapılan aktivite düzeyi orta düzeydedir.

5.8. Öğrencilerin IPAQ Verileri

IPAQ uzun formu bireyler için oluşturulmuş ve bireylerin gün içerisindeki aktiviteleri kayıt altına alınmıştır. Günlük olarak erkeklerin 497.7 dk oturduğu gözlenirken, kızlarda bu süre 491.5 dk ile oldukça benzerdir. Yani bireylerin günün büyük kısmını oturarak geçirdiği belirlenmiştir. Bu durum da üniversite öğrencilerinin sağlıklı bir yaşama doğru ilerlediğinin bir göstergesidir. Erkeklerde toplam fiziksel aktivite 1786.9 iken kızlarda 1699.2 kkal/hafta olarak gözlenmiştir. Şiddetli fiziksel aktivite yapanların oranı erkeklerde %34.0 iken, kızlarda %30'dür. Burke ve diğerleri (106), Kanada'da eğitim gören 594 üniversite öğrencisinde yaptıkları çalışmada bireylerin sadece %9.9'unun çok aktif olduğunu belirlemişlerdir. Aynı şekilde Hallal ve diğerlerinin (101), Brezilyada yaptıkları populasyon çalışmasında IPAQ anketi kullanılmıştır. Ankete 3182 kişi katılmıştır ve anket sonucuna göre bireylerin fiziksel inaktivite prevalansı %41.1 olarak saptanmıştır. Bu oran 20-29 yaş arasındaki bireylerde %38.2 olarak belirlenmiştir. Haase ve diğerleri (107) 2004'te 23 ülkede 19928 üniversite öğrencisinde boş zaman fiziksel aktivite seviyesi ve sağlık bilgisi araştırması yapmışlar ve çalışmalarında boş

zaman inaktivite prevalansını Kuzeybatı Avrupa ve Amerika'da %23, Merkez ve Güney Avrupa' da %30, Akdeniz' de %39, Asya Pasifik'te %42 ve gelişmekte olan ülkelerde %44 olarak belirlemişlerdir. Ayrıca bu çalışmaya göre erkeklerin fiziksel aktivite yapma oranları kadınlara göre daha fazladır.

Öğrencilerin haftalık fiziksel aktiviteleri için IPAQ sorularına verdikleri cevaplara göre saatte kilogram başına düşen enerji harcamaları hesaplandığında. Bu değeri erkeklerde 4.6 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip ederken, kızlarda da aynı şekilde 3.2 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip etmektedir. Bu araştırmaya benzer bir şekilde yapılan bir çalışmada kızlarda hafif fiziksel aktivitesinde gruplar arasında fark bulunmazken, şiddetli ve orta şiddetli aktivitelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme durumundaki farklılıkları belirlemek ve sağlıklı beslenme indeksi ile beslenme durumlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür.

1. Çalışma, Ankara ilinde 4 farklı devlet üniversitesinde (Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi - ODTÜ) eğitim ve öğrenim gören toplam 1000 üniversite öğrencisinde yürütülmüştür.
2. Öğrencilerin %52.6'sı erkek, %47.4'ü kızdır. Yaş ortalaması erkeklerde 22.5 ± 3.4 yıl iken, kızlarda 21.6 ± 2.7 yıldır.
3. Erkeklerin %97.1'i, kızların ise %97.3'ü bekarlıdır.
4. Öğrencilerin %28.2'si ailesi ile birlikte yaşamakta, çoğunluk ise ailesinden ayrı olarak tek başına ev ya da yurt ortamında yaşamaktadır.
5. Annelerin %28.8'i ilkokul, %24.5'i üniversite mezunu, %20.5'i ise lise mezunu, babaların ise, %33.9'u üniversite mezunu, %25.1'i lise mezunu, %15.4'ü ilkokul mezunudur.
6. Erkeklerin %40.5'i, kızların ise %19.8'i sigara kullanmaktadır. Erkeklerin %53.8'i, kızların ise %38.2'si alkol tüketmektedir.
7. Erkeklerin %89.0'u (n:468), kızların %84.6'sı (n:401) herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığını beyan etmiştir. Sağlık sorunu olan erkeklerde en yaygın sorun %22.4 (n:13) ile alerji/astım iken, kızlarda (n:18) %24.7 oranıyla gastrointestinal sistem hastalıklarıdır.
8. Erkeklerin %8.6'sı, kızların ise %14.1'i besin desteği kullanmaktadır. Besin desteği kullananlarda en yaygın multivitamin-mineral destekleri (erkek %66.7, kız %58.2) kullanılmaktadır. Multivitamin-mineral desteğinden sonra erkeklerde ikinci sırada %26.7 oranıyla protein desteği, kızlarda ise %28.3 ile demir desteği en yaygın kullanılan besin destekleridir.
9. Öğrencilerin beyana göre belirlenen boy uzunluğu erkeklerde ortalama ($\pm S$) 170 ± 6.9 cm, kızlarda ise 160 ± 6.1 cm'dir.

10. Erkeklerin ortalama ($\pm S$) vücut ağırlığı 73.4 ± 12.1 kg, kızların ise 56.9 ± 8.0 kg'dır.
11. Ortalama BKİ değerleri erkeklerde 23.3 ± 3.4 kg/m², kızlarda 20.9 ± 2.6 kg/m² bulunmuştur.
12. Öğrencilerin büyük çoğunluğu normal BKİ'ne (≥ 18.5 - < 24.9 kg/m²) sahiptir (erkek %70.2 ve kız %74.9).
13. Hafif şişman (BKİ ≥ 25.0 - < 29.9 kg/m²) ve şişman (BKİ ≥ 30 kg/m²) olan tüm erkeklerin oranı sırasıyla %23.2 ve %3.6 ve kızların oranı ise %6.5 ve %0.6'dır. Üniversiteler arası fark erkeklerde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$).
14. Kızlarda zayıflık (BKİ < 18.5 kg/m²) %17.9 oranı ile erkeklere göre (%2.8) oldukça yüksek boyuttur.
15. Yurtta kalan erkeklerin %16.0'sının BKİ'si ≥ 25.0 - < 29.9 kg/m² iken, aile yanında veya kirada kalanlarda bu oran (sırasıyla %28.7 ve %27.4) daha yüksektir. Kızlarda ise yurtta kalanların %21.0'inin BKİ'si < 18.5 kg/m² iken, bu oran erkeklerde %3.5'dir. Erkeklerin yaşadıkları yere göre BKİ değerleri arası fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).
16. Son altı ay içindeki vücut ağırlığı değişimi kızlarda %34.1 ile erkeklere (%27.6) göre daha yaygındır. Vücut ağırlık kaybı kızlarda %24.7 ile erkeklere (%21.9) göre daha fazladır.
17. Erkeklerde (n= 145) ağırlık kazanımı 4.4 ± 2.5 kg iken, kızlarda (n:162) 3.5 ± 1.9 kg'dır. Ağırlık kaybı ise erkeklerde (n:115) 4.6 ± 2.4 kg, kızlarda (n:117) 3.5 ± 2.3 kg'dır.
18. Erkeklerin %66.5'i 3 ana öğün, %31.7'si 2 ana öğün tüketirken, ana öğün tüketimi kızlarla sırasıyla %64.8 ve %33.1'dir.
19. Ana öğün tüketim sayısı, ortalama erkeklerde 2.8 ± 0.5 , kızlarda 2.7 ± 0.5 'dir.
20. En sık atlanan öğün ise erkeklerde kahvaltı (%51.8) öğünüdür. En fazla bildirilen öğün atlama nedeni (erkeklerde %46.6; kızlarda %47.6) zaman yetersizliğidir.
21. Erkek ve kızların sırasıyla, %37.3, %37.3 oranında evde kahvaltı yaptıkları görülmüştür.
22. Erkeklerin sabah öğününde tercih ettikleri yiyecekler çay-kahve (%78.7), peynir (%68.2), ekmek (%65.0) ve yumurtadır (%50.2). Kızların sabah öğününde tercih

- ettikleri yiyecekler peynir (%77.8), çay-kahve (%72.1), ekmek (%64.8) ve yumurtadır (%54.4).
23. Sabah kahvaltıda bisküvi kek vb. ürünleri tercih edenlerin oranı erkeklerde daha fazladır (erkek %20.3, kız %14.3). Sabah öğününde, taze meyve suyu ile süt ve süt ürünleri kızlar tarafından (sırasıyla %20.68 ve %24.9) erkeklere göre (sırasıyla %18.6 ve %21.9) daha fazla tercih edilmektedir.
24. Erkeklerde öğle ve akşam öğününde en fazla tercih edilen yiyecek et yemekleri (öğle %56.5, akşam %70.5) ve ekmektir (öğle %58.6, akşam %64.6. Kızlarda ise öğle öğününde en fazla tercih edilen yiyecekler ise sebze yemekleri (%49.8) ve pilav-makarna (%48.3) iken, akşam öğününde et yemekleri (%69.8), pilav-makarna (%66.9), çorbadır (%66.5).
25. Erkek ve kızların çok azı (sırasıyla %4.4 ve %16.9) evden okula yemek götürmektedir.
26. Erkek ve kızlarda (erkek %73.9, kız %71.2) en yaygın meşguliyet ise televizyon izlerken yemek yemedir.
27. Erkek ve kız öğrenciler yaygın şekilde kantinden erkekler %85, kızlar %88.6) alışveriş yapmaktadır. Kantinden alışveriş yapan öğrencilerin % 59.0'ı çay ve kahveyi tercih etmektedir. Kantinden çikolata alan kızların oranı erkeklerden (kızlar %28.3, erkekler %13.4) daha fazladır.
28. Erkeklerde sınav öncesi dönemde %20.1'inde çay ve kahve tüketimi ile %17.3'ünde şeker ve şekerli besinlerin tüketimi artarken, %7.6'sında çay-kahve ile %6.8'inde yağlı besinlerin tüketimi azalmaktadır.
29. Kızlarda ise, sınav öncesi dönemde çay-kahve (%33.7), şeker ve şekerli besinler (%31.0) ve sebze-meyve (%20.2) tüketimi artarken, en yaygın tüketimi azaltılan besinler ise çay-kahve (%8.2), şeker ve şekerli besinler (%7.4) ve süt ve ürünleri (%7) olarak sıralanmaktadır.
30. Her gün süt, yoğurt tüketen kızların (%28.3), erkeklerden (%25.5) daha fazladır.. Kızların her gün peynir tüketimi (%50.2), erkeklere (%35.7) göre daha yaygındır.
31. Kırmızı et tüketimi erkek ve kızlarda (erkek %28.7, kız %33.8) haftada 1-2 kez tüketilmektedir. Haftada 3-4 kez kırmızı et tüketenlerin oranı ise erkeklerde %20.1, kızlarda ise %22.3'dür. Hiç kırmızı et tüketmeyen erkek ve kızlar benzer oranlardadır (erkek %6.6, kız %6.7).

32. Erkeklerin %54.4'ü, kızların ise %70.7'si hiç sakatat tüketmemektedir.
33. Tavuk, hindi tüketiminde erkeklerde yaygın tüketim haftada 3-4 kez (%29.5) iken, kızlarda en yaygın tüketim sıklığı haftada 1-2 kezdir (%31.9).
34. Her iki grupta da balık tüketim sıklığının yetersiz olduğu görülmekte, erkek (%29.0) ve kızlar (%31.2) en yaygın 15 günde bir kez balık tüketmektedir. Hiç balık tüketmeyenlerin oranı ise erkeklerde %24.5, kızlarda %23.0'dür.
35. Yumurtanın (erkek %22.8, kız %33.3) haftada 1-2 kez tüketimi tercih edilmektedir.
36. Kurubaklagil tüketimi de yaygın olarak haftada 1-2 kezdir (erkek %26.6, kız % 29.3).
37. Ekmek erkeklerde %72.8, kızlarda ise %69.2 oranında her gün tüketilmektedir.
38. Bulgur, pirinç, makarna vb. tahıl ürünleri haftada 3-4 kez tüketimi daha yaygındır (erkek %29.5, kız % 27.4).
39. Yeşil yapraklı sebzeler haftada 3-4 kez tüketimi tercih edilirken (erkek %21.3, kız %30.6), diğer sebzeler haftada 1-2 kez (erkek %30.2, kız % 25.7) tüketilmektedir.
40. Turunçgillerin her iki grupta da haftada 1-2 kez (erkek %25.1, kız %23.2) tüketimi daha yaygınken, diğer meyveler ise kızlarda haftada 3-4 kez (%24.0), erkeklerde haftada 1-2 kez (% 23.8) tüketilmektedir.
41. Her gün tüketimde sıvı yağlar (erkek %26.4, kız %40.0) tercih edilirken, tereyağı haftada 1-2 kez (erkek %21.1, kız %18.8) tercih edilmektedir.
42. Her gün bal, reçel tüketenlerin oranı erkeklerde %13.7, kızlarda %15.2'dir. Hiç bal, reçel tüketmediğini bildirenlerin oranı erkeklerde %16.7 iken, kızlarda %19'dur. Çikolata vb. erkeklerde %25.9 oranıyla haftada 3-4 kez, kızlarda ise %28.9 ile her gün tüketilmektedir. Kızlar erkeklere oranla çok daha sık çikolata tüketmektedir.
43. Hiç pekmez tüketmeyenlerin oranı kızlarda (%56.3), erkeklere göre (%39.7) çok daha yüksektir.
44. Hamur tatlılarını hiç tüketmeyenlerin oranı erkeklerde %16.9 iken, kızlarda %22.1'dir.
45. Sütlü tatlılar ve pasta, kek, bisküvi vb. tüketimi hamur işi tatlılar gibi haftada 1-2 kez tercih edilmektedir.

46. Erkeklerin %10.6'si, kızların ise % 23.6'si kolalı, gazlı içecekleri hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Her gün kolalı, gazlı içecekler tüketimi erkeklerde (%23.8), kızlara (%13.3) göre oldukça yüksektir.
47. Hazır meyve suları ise her iki grupta da en yaygın olarak haftada 3-4 kez tüketilmektedir (erkek %22.8, kız %21.1). Hazır çorbayı hiç tüketmeyenlerin oranı erkeklerde %33.0, kızlarda ise %49.4'dür.
48. Hamburger, pide vb., her iki grupta haftada 1-2 kez tüketilmektedir (erkek %25.5, kız %26.8). Döner erkeklerde haftada 1-2 kez (%29.7), kızlarda ise 15 günde 1 kez (%26.6) tercih edilmektedir.
49. Hazır konserve besinler erkeklerde 15 günde 1 kez (%17.3), kızlarda ise ayda bir kez (%13.9) en yüksek oranda tüketilirken, dondurulmuş besinler erkeklerde ve kızlarda en yaygın 15 günde 1 kez tüketilmektedir (erkek %14.0, kız %13.7).
50. Patates kızartması ise her iki grupta haftada 1-2 kez sıklıkla tercih edilmektedir (erkek %24.9, kız %27.4). Hiç patates kızartması tüketmeyenler ise erkeklerde %10.6, kızlarda %13.7'dir.
51. Erkeklerin %18.8'i, kızların ise %26.2'si hiç maden suyu, soda tüketmezken, erkeklerden tüketim sıklığında en yüksek oranlar haftada 1-2 kez ve haftada 3-4 kez (%16.9) sıklıktadır.
52. Her gün kahve, neskafe tüketim oranları kızlarda (%31.2), erkeklere (%28.7) göre daha yüksektir. Siyah/yeşil çay tüketimi her iki grupta da her gün oldukça yaygındır (erkek %62.9, kız %64.1).
53. Her gün bitki çayı tüketen kızların oranı %17.3 iken, erkeklerin oranı %7.8'dir. Erkeklerin %42.0'si, kızların ise %31.9'u hiç bitki çayı tüketmemektedir.
54. Hiç alkol tüketmeyenlerin oranı, erkeklerde %43.2, kızlarda ise %59.0'dür. Erkeklerde alkol tüketme sıklığı en çok 15 günde 1 iken (%14.3), kızlarda alkol tüketim sıklıkları en çok ayda 1 kezdir (%12.4).
55. Kahvaltılık tahıllar hem erkeklerin hem de kızların yaklaşık yarısı tarafından hiç tüketilmemektedir (erkek %48.9, kız %48.1).
56. Her gün simit tüketenlerin oranı erkeklerde %7.8 iken, kızlarda %4.4'dür. Her iki grupta da en çok haftada 1-2 kez sıklıkla tüketilir (erkek %22.8, kız %27.4).

57. Cips üniversite öğrencilerinde birbirine çok yakın oranlarda (erkek %22.2, kız %22.4) haftada 1-2 kez tüketilir. Hiç cips tüketmeyenlerin oranı ise erkeklerde %23.8, kızlarda ise %28.0'dır.
58. KIDMED indeksi verilerine göre erkeklerin %58.2'si, kızların ise %66.2'si her gün bir meyve yediğini veya meyve suyu içtiğini belirtirken, günlük ikinci bir meyve yediğini ifade edenlerin oranı erkeklerde %24.0, kızlarda ise %32.1'dir.
59. KIDMED puanı >8 olanlar, erkeklerde 24 kişi (%4.6) iken, kızlarda 26 (%5.5) bireydir. Toplam puanı 4-7 arası olanların sayısı ise erkeklerde 169 (%32.1), kızlarda 218 (%46)'dir. Toplam ≤3 puan alanlar erkeklerde 333 (%63.3) iken, kızlarda 230 (%48.5)'dir.
60. Erkeklerde düzenli egzersiz yapma durumu (%39.4), kızlara göre (%22.6) daha yaygındır. Düzenli olarak egzersiz yapan erkek ve kızlar daha çok egzersiz türü olarak yürüyüş ve aerobik-stepi (erkekler %70.5, kızlar %64.5) tercih etmektedir. Yürüyüş ve aerobik-stepi ise erkeklerde yüzme (%20.3), kızlarda ise tenis, dans (%21.5) izlemektedir.
61. Uyku için harcanan süre hafta içi erkeklerde 439.0±81.9, kızlarda 440.5±75.5 dakikadır. Hafta sonu ise sırasıyla 443.3±83.0 ve 444.7±78.7 dakikadır.
62. Erkeklerin %31.2'i (PAL değeri: $\bar{x}\pm S:1.6\pm 0.1$), kızların ise %30.6'i sedanter (PAL değeri: $\bar{x}\pm S:1.6\pm 0.1$) yaşamaktadır.
63. Orta düzeyde (PAL:1.70-1.99) aktif olanların oranı ise erkeklerde %48.5, kızlarda %51.7'dir. Her iki grupta da ağır düzeyde (PAL: 2.0-2.4) aktif olan erkekler %20.3 ve kızlar %17.7 oranındadır.
64. Erkeklerde toplam fiziksel aktivite 1786.9 MET-dk/hafta iken, kızlarda 1699.2 MET-dk/hafta olarak gözlenmiştir.
65. Erkeklerde günlük toplam fiziksel aktivite 255.2 METs-dk/gün iken, bu değer kızlarda 242.8 METs-dk/gündür.
66. IPAQ sorularına göre saatte vücut ağırlığı başına düşen METs değeri erkeklerde 4.6 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip ederken, kızlarda da aynı şekilde 3.2 kkal/kg/saat değeriyle şiddetli fiziksel aktivite takip etmektedir.

6.2. Öneriler

1. Başarı ile üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgileri arasında önemli bir ilişki vardır. Bu nedenle, bireylerle “sağlıklı beslenme” konusunda eğitim yapılmalı; seminer, konferans, panel ve söyleşiler gibi diğer eğitici çalışmalara da sık sık yer verilmelidir.
2. Öğrencilere üniversitelerde “sağlıklı beslenme” konusunda broşür, kitap, kitapçık, dergi gibi bilgi kaynakları sağlanmalıdır.
3. Üniversite öğrencilerinin sadece küçük bir kısmının sağlığı artıracak ve koruyacak düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığı saptanmıştır. Yani öğrencilerin birçoğu fiziksel aktiviteye vakit ayırmamaktadır.
4. Fiziksel aktivite hayatın bütün evresinde sağlık açısından büyük öneme sahiptir. Dolayısıyla yediden yetmiş toplum fiziksel aktivite yapma konusunda bilinçlendirilmeli, okullarda spor aktivitelerine daha fazla yer verilmeli ve sivil toplum kuruluşlarında bu konu üzerine daha fazla çalışma yapılmalıdır.
5. Üniversite öğrencilerinin, dolayısıyla toplumdaki tüm bireylerin beslenme bilgi düzeylerini yükseltici çalışmalar yapılmalı, bireylere beslenme sağlığının temelidir ilkesi benimsetilmelidir. Bu yüzden öncelikle sağlık alanında çalışan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri belirlenmeli, ardından beslenme bilgi düzeyi belirlenen kişilerin bu konudaki gerekli eksiklikleri giderilmeli ve toplumu bilinçlendirme çalışmalarına başlanmalıdır.
6. Üniversite öğrencilerine beslenme eğitimi verilerek bireylere besin satın almada etiket okuma alışkanlığı kazandırılmalıdır.
7. Okullarda, kantinlerde, yurt ve yemekhanelerde sağlıklı besinler satılmalıdır.
8. Teknolojinin geliştirilmesiyle birlikte bireylerin fiziksel aktivitelerinde azalmalar görülmektedir. Dolayısıyla obezite başta olmak üzere, birçok hastalıkta artış görülmektedir. Hem sağlığı korumak hem de obeziteyi azaltmak için öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin artırılması sağlanmalıdır. Bu nedenle bireyler bilgisayar, TV gibi kişinin fiziksel aktivitesini kısıtlayıcı koşullardan uzaklaşp, sportif faaliyetlere yönlendirilmelidir.

9. Üniversite öğrencileri arasında tüketimi oldukça fazla olan asitli içecekler, kahve, neskafe gibi içecekler yerine besleyici değeri yüksek olan ayran, taze sıkılmış meyve suyu veya süt gibi içeceklerin tercih edilmesi sağlanmalıdır.
10. Öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak amacıyla eğitimler verilmelidir. Gün içerisinde düzenli olarak en az 3 öğün tüketilmesi gerektiği Kahvaltının en önemli öğün olduğu konusunda beslenme bilgisine sahip olmaları sağlanmalıdır.
11. Öğrencilerin yaşadıkları yerlerdeki beslenme olanaklarının kurumlar arası işbirliği ile yükseltilmesi sağlanmalıdır.
12. Kahvaltıda tüketilen besinlerin ve içeceklerin yemeklerin kalitesinin artırılması ve karbonhidratlı yiyeceklerin daha az tüketilmesi sağlanmalıdır.
13. Gençler sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlıklı diyet seçimi için teşvik edilmelidir.
14. Düzenli fiziksel aktivitenin yanı sıra beslenme alışkanlıklarının da önemli olduğu unutulmamalı ve doğru beslenme alışkanlıkları küçük yaştan itibaren kazandırılmalıdır.
15. Annenin beslenme konusundaki bilgi düzeyi ailenin tümünü etkilemektedir. Genç bireylerin ve gelecek nesillerin sağlıklı birer yetişkin olmaları açısından anne eğitimlerine yönelik beslenme programları konunun uzmanları olan kişiler tarafından anlatılmalı ve uygulanmalıdır.
16. Üniversitelerin bütün bölümlerinde sağlıklı beslenme dersi konulmalı ve daha sağlıklı bir nesil için sağlıklı beslenme bireylere ders içeriğinde uygulamalı olarak öğretilip benimsetilmelidir.
17. Aynı şekilde spor dersleri ilk okuldan üniversiteye kadar her yaştaki çocuklar için mecburi ders olarak okutulmalı ki bireylerin çocukluktan itibaren bir spor dalıyla uğraşması sağlanarak bireylerin fiziksel aktivite düzeyioptimum seviyeye çıkartılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A.(2007). *Beslenme*. (11. bs.). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
2. Hosseinpoor, A.R., van Doorslaer, E., Speybroeck, N., Naghavi, M., Mohamma, K., Majdzadeh, R. ve diğerleri. (2006). Decomposing socioeconomic inequality in infant mortality in Iran. *International Journal of Epidemiology*,35(5),1211-1219.
3. Stang, J., Bayeri, C.T. (2003). Position of the American Dietetic Association: Child and adolescent food and nutrition programs. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(7), 887.
4. Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlıklı Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
5. Angelopoulos, P., Kourlaba, G., Kondaki, K., Fragiadakis, G., Manios, Y. (2009). Assessing children's diet quality in Crete based on Healthy Eating Index: The Children Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 964-969.
6. Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R.M., Garcia, A., Perez-Rodrigo, C., Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 7,931-935.
7. Yıldırım, M., Akyol, M., Ersoy, G. (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Beslenme Bilgi Serisi- 1. Ankara: Klasmat Matbaacılık. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D_11.pdf
8. Yücecan, S. (2008). *Optimal Beslenme*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Beslenme Bilgi Serisi- 1. Ankara: Klasmat Matbaacılık. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_1/a6.pdf

9. Pekcan G. Şişmanlık (Obezite): Dünya’da ve Türkiye’de Görülme Sıklığı. Her Yönüyle Obezite; Önleme ve Tedavi Yöntemleri. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını. (Yayına Hazırlayan: Arslan P, Dağ A, Türkmen EG), Cem Ofset Matbaacılık San A.Ş. 2012. (ISBN 978-975-96110-3-3).
10. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2003. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye.
11. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2009) Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.
12. Tucker, P., Gilliland, J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: a systematic review. *Public Health. 121,909-922.*
13. Hull, H.R., Morrow, M.L., Heesch, K.C., Dinger, M.K., Han, J.L., Fields, D.A. (2007). Effect of the summer months on body weight and composition in college women. *Journal of Women’s Health. 16,1510-1515.*
14. Kokino, S., Zateri, C. (2000). Obezite ve aerobik egzersizler. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi. 4,91-99.*
15. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi. 34,166-172.*
16. Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 6,4,242-248.*
17. Clark, M.A., Fox, M.K. (2009). Nutritional quality of the diets of US public school children and the role of the school meal programs. *Journal of the American Dietetic Association. 109,44-56.*
18. Akyol, A., Bilgiç, A., Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Beslenme Bilgi Serisi- 1. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D5.pdf

19. WHO. Youth and health risks. Sixty-fourth World Health Assembly WHA64.28. Agenda item 13.16 24 May 2011. http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_R28-en.pdf
20. Bundak, R., Neyzi, O., Günöz, H., Darendeliler, F. (2002). Pediatri, 1. Baskı, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
21. WHO (2005). Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development. http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593660_eng.pdf
22. Görker., I, Korkmazlar, Ü., Durukan, M., Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri klinik ünitesine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 7,103-110.
23. Pekcan, G. (2004). Adolesan Döneminde Beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*. 4:1:38-47.
24. Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/fiziksel_aktivite_bilgi_serisi/E3.pdf
25. Gökçay, G., Garibağaoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme*, 1. Baskı. İstanbul: Sa-ga Yayınları.
26. Mazıcıoğlu, M., Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 25,172-178.
27. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü / Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.Kutluay, M. ve diğerleri. (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf

28. Gregory, J., Lowe, S., Bates, C.J. (2000). National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4 to 18 years: Report of the diet and nutrition survey. <http://www.esds.ac.uk/doc/4243%5Cmrdoc%5Cpdf%5Ca4243uab.pdf>
29. Bertan, M. (2003). Introduction and definition of adolescence: International Children's Center (ICC) Adolescence and Adolescent Reproductive Health, Ankara: ICC Yayınları.
30. Stockman, N.K.A., Schenkel, T.C., Brown, J.N., Duncan, A.M. (2005). Comparison of energy and nutrient intakes among meals and snacks of adolescent males. *Preventive Medicine*.41,203-210.
31. Videon, T.M., Manning, C.K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*.32, 365-373.
32. Karabulutlu, Ö., Kılıç, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin cinsel sağlık üreme sağlık hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2,39-45.
33. Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi. Doktora Tezi. Ankara.
34. Özgüven, İ. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7,5-13.
35. Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C. ve diğerleri. (1995). Physical activity and public health. *The Journal of American Medical Association*. 273,402.
36. Caspersen, C.J., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32, 1601-1609.
37. Vanhees, L., Lefever, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *EurJ Cardiovasc Prev Rehabil*. 12,102-114.
38. Welk, G.J., (2002). *Physical Activity Assessment for Health-Related Research*. United States of America: Human Kinetics Publishers.
39. Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*. 72,541-550.

40. Shephard, R. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*. 37,197.
41. Smith, S.C., Allen, J., Blair, S.N., Bonow, R.O., Brass, L.M., Fonarow, G.C. ve diğerleri. (2006). American Heart Association /American College of Cardiology guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update. *Circulation*.113,2363-2372.
42. Sallis, J.F., Owen, N., (1999) *Physical Activity and Behavioral Medicine*.Thousand Oaks, Ca. Sage.
43. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Allis, J.F., Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 34,1996-2001.
44. Bozionelos, G., Bennett, P. (1999). The theory of planned behavior as predictor of exercise. *Journal of Health Psychology*.4,517-529.
45. Brownson, R.C., Eyler, A.A., King, A.C., Brown, D.R., Shyu, Y.L., Sallis, J.F., (2000). Pattern and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American Journal of Public Health*. 90,264-270.
46. Johnson, M.F., Nichols, J.F., Sallis, J.F., Calfas, K.J., Hovell, M.F., (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive Medicine*. 27,536-544.
47. Eyler, A.A., Brownson, R.C., Donatelle, R.J., King, A.C., Brown, D., Sallis, J.F., (1999). Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results from a US survey. *Social Science & Medicine*. 49,781-789.
48. King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F., Brownson, R.C., (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*. 19,354-364.
49. Trost, S.G. (2007). State of the art reviews: measurement of physical activity in children and adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*.1,299-314.
50. Miller, B.F., Keane, C.B., O'Toole, M.T. (1992). Encyclopedia and dictionary of medicine, nursing, and allied health. (6th Ed.) Philadelphia: W. B. Saunders.

51. Schoeller, D., Van Santen, E., (1982) Measurement of energy expenditure in humans by doubly labeled water method. *Journal of Applied Physiology*. 53,955-959.
52. Strath, S.J., Swartz, A.M., Bassett, D.R., Obrein, W.L., King, G.A., Ainsworth, B.E. (2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32,465-470.
53. Dugas, L.R., Merwe, L., Odendaal, H., Noakes, T.D., Lamber, E.V. (2005). A novel energy expenditure prediction equation for intermittent physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37,2154.
54. Welk, G.J., Differding, J.A., Thompson, R.W., Blair, S.N., Dziura, J., Hart, P. (2000). The utility of the Digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32,481-488.
55. Crouter, S.E., Churilla, J.R., Bassett, D.R. (2006). Estimating energy expenditure using accelerometers. *European Journal of Applied Physiology*. 98,601-612.
56. Armband. <http://www.tarti.com/armband-mholter.html>Erişim tarihi:
57. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease prevention and Health Promotion, The President's Council on Physical Fitness and Sports (1998). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. London: Jones & Bartlett Publ.
58. Bouchard, C., Tremblay, A., Leblance, C., Lortie, G., Savard, R., Theriault, G. (1983). A method to assess energy expenditure in children and adults. *American Journal of Clinical Nutrition*.37,461-467.
59. Pennathur, A., Magham, R., Conteras, L.R., Dowling, W. (2003). Daily living activities in older adults: Part I: A review of physical activity and dietary intake assessment methods. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 32,389-404.
60. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (2004). *Human Energy Requirements*. Rome, FAO Food and Nutrition Technical Report Series 1. 1-24 October 2001.
61. Matthews, C.E., Welk, G. (2002). Use of self-report instruments to assess physical activity. *Physical Activity Assessment for Health-Related Research*. 107-123.

62. Wareham, N.J., Jakes, R.W., Rennie, K.L., Mitchell, J., Hennings, S., Day, N.E. (2002). Validity and repeatability of the EPIC-Norfolk physical activity questionnaire. *International Journal of Epidemiology*. 31,168-174.
63. Besson, H., Brage, S., Jakeas, R., Ekelund, U., Wareham, N. (2006). Validation of the Recent Physical Activity Questionnaire (RPAQ). In Objective Measurement of Physical Activity: Satellite Meeting of the ICDAM6 Conference. Odense, Denmark.
64. Sallis, J., Saelens, B. (2000). Assessment of physical activity by self-report: Status, limitations, and future directions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71,1-14.
65. Michael, B. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71,114.
66. Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-İnce, D., Boşnak- Güçlü, M., Karabulut, E. (2012). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*. 111,278-284.
67. Westerterp, K.R., Plasqui, G. (2004). Physical activity and human energy expenditure. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*. 7,607-613.
68. Committee, I.R., (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short and long forms. Retrieved September. 17:2008.
69. Pekcan, G. (2011). Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı, (6. Baskı) (Yazarlar: Baysal, A. ve diğ.) 67-142, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
70. European Food Safety Authority; General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. EFSA Journal 2009; 7(12):1435. [51 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.1435. Available online: www.efsa.europa.eu
71. Yılmaz, E., Özkan, S., (2007) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2(6),87-104.
72. Korkmaz, N.H. (2012). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32,399-413.

73. Şimşek, Z., Koruk, İ., Altındağ, A. (2007). Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*.26,19-24.
74. Bertan, M., Haznedaroğlu, D., Kırcalıoğlu, N., Bülbül, S.H. (2005). The knowledge of adolescent period and the life style of the first year students in universities. *29th UMEMPS Congress Union of Middle Eastern and Mediterranean Pediatric Societies, Hilton Convention Center*. 55-56.
75. Springer, A.E, Selwyn, B., Kelder, S.H. (2006). A descriptive study of youth risk behavior in urban and rural secondary school students in El Salvador. *BMC International Health and Human Rights*.6,2-11.
76. Türk Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması. Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
77. Grunberg, N.E. (1982). The effects of nicotine and cigarette smoking on food consumption and taste preferences. *Addict Behav* 7,317–331.
78. Yurttagül, M. (1995). Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24(1),59-73.
79. Toksöz, P., Erten, M., Saka, G., Ceylan, A. (1988). Diyarbakır'da sağlık ocaklarına başvuran kadınlarda şişmanlığın görülme sıklığı ve bunum etkileyen etmenlerin analizi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*.27,25-30.
80. Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ. ve Güleç, E. (1994). Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının beslenme puanlama yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 22,195-208.
81. Önay, D. (2010). Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*.5,127-146.
82. Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 16,75-81.
83. Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S., Oral, S.N. (2000). Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının

- saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplam Hekimliği Bulteni*.(21(1)).
84. Türk, M., Gürsoy, T.Ş. Ergin, G.I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*.17,81-87.
85. Heşeminia, T., Çalışkan, D. ve Işık, A. (2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*. 7,155-167.
86. Orak, S., Akgün, S. Orhan, H. (2006) Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fak Derg*. 13,5-11.
87. Erten, M. (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2006.
88. Nnanyelugo, D.O. ve Okek, E.C. (1987). Food habits and nutrient intake of Nigeria university students in traditional halls of residence. *Journal of American College of Nutrition*. 369- 374.
89. Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Lluís Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14,12A, 2274-2284.
90. Serra-Majem L, Ribas L, Garcí'a A, Pe´rez-Rodrigo C., Aranceta J (2003). Nutrient adequacy and Mediterranean Diet in Spanish school children and adolescents. *Eur J Clin Nutr* 57, Suppl.1,35–S39.
91. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcí'a A, Perez-Rodrigo, C., Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr* 7, 931–935.
92. Mariscal-Arcas, M., Rivas, A., Velasco, J., Ortega, M., Caballero, A.M., Olea-Serrano, F. (2008). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain. *Public Health Nutrition*: 12(9),1408–1412.

93. Kontogianni, M.D., Vidra, N., Farmaki, A.E., Koinaki, S., Belogianni, K., Sofrona, S., Magkanari, F., Yannakoulia, M. (2008). Adherence rates to the Mediterranean Diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. *The Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology*. 138,1951-1956.
94. Şahingöz, SA., Sanlier, N. (2011) Compliance with Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and nutrition knowledge levels in adolescents. A case study from Turkey. *Appetite*. 57,272-277.
95. Köksal E, Tek N, Pekcan G. Çocuk ve adolesanlarda KIDMED (sağlıklı beslenme) indeksi ve antropometrik ölçümler ile beslenme durumunun değerlendirilmesi, VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Kongre kitabı, S:275, 2-6 Nisan 2008, Antalya, Türkiye.
96. Köksal E, Tek N, Pekcan G. 12-18 yaş grubu adolesanlarda KIDMED (sağlıklı beslenme) indeksi ve 24 saatlik besin tüketim yöntemi ile beslenme alışkanlıklarının saptanması, VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Kongre kitabı, S:275-76, 2-6 Nisan 2008, Antalya, Türkiye.
97. Flegal, K.M., Carroll, M.D., Ogden, C.L., Johnson, C.L. (2002). Prevalence and trends in obesity among US adults. *JAMA* 288,1723-1727.
98. Soyuer, F. Ünalın, D., Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.7,862-872.
99. Gordon-Larsen, P., Adair, L.S., Nelson, M.C., Popkin, B.M. (2004). Five year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *American Society for Clinical Nutrition*. 80,569-575.
100. Martin, SB., Morrow, J.R., Jackson, A. W., Dunn, A.L. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2087-2092.
101. Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. (2000). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1894-1900.
102. Altındağ, Ö. (2009). Çocuklarda vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite ilişkisi: Pilot Çalışma. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg* 55:60-63.

103. Ortega, F.B., Rüz, J.R., Sjöström, M. (2007). Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescent: the European youth heart study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 38,19-27.
104. Vioque, J., Torres, A., Quiles, J. (2000). Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 24(12),1683-1688
105. Gottlieb, D.J. Punjabi, N.M., Newman, A.B., Resnick, H.E., Redline, S., Baldwin, C.M., F. Javier Nieto, F.J. (2005). Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance. *Arch Intern Med*. 165(8):863-867.
106. Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A. (2005). Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines centers for disease control and prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit*.11,171-176.
107. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity university students from 23 countries: associations with health belief, risk awareness, and national economic development. *Prev Med*.39,182-190.

07.01.2011

09-67



1

EK 1: HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ANKARA

Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : B.30.2.HAC.0.70.00.01/ 431-67

Konu :


06.01.11

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına,

İlgi: 16.12.2010 tarih ve 3781 sayılı yazınız.

Fakülteniz Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyesi Prof.Dr. **Gülden PEKCAN**'ın sorumlu araştırmacısı olduğu; "**Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Saptanması ve Sağlıklı Beslenme İndekslerine Göre Değerlendirilmesi**" konulu ve 410.01-3381 başvuru nolu çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 29 Aralık 2010 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.


Prof. Dr. Sevil GÜRGAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

ARALIK 2010

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SENATOSU ETİK KOMİSYONU
TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı tarihi: 29 Aralık 2010

Toplantı saati: 13:00

Toplantı yeri: Farmasötik Teknoloji Anabilim dalı seminer odası

Toplantı gündemi

1. Araştırma Anketlerinin değerlendirilmesi

Sayı	Tarih	Karar
410.01/3240	03.12.10	LIYGUN
410.01/3241	03.12.10	LIYGUN
410.01/3242	03.12.10	LIYGUN
410.01/3287	08.12.10	LIYGUN
410.01/3288	08.12.10	LIYGUN
410.01/3381	20.12.10	LIYGUN
410.01/3380	20.12.10	LIYGUN
410.01/3382	20.12.10	LIYGUN
410.01/3355	17.12.10	LIYGUN
410.01/3372	17.12.10	LIYGUN
410.01/3453	23.12.10	LIYGUN
410.01/3454	23.12.10	LIYGUN
410.01/3455	23.12.10	LIYGUN
410.01-3497	28.12.10	LIYGUN


Dr. N. Çağlar KEYVAN
Hacettepe Üniversitesi
Rektörlük Yazı İşleri Müdürü
ASLI GİBİDİR

TOPLANTIYA KATILANLAR

Prof. Dr. Sevda Şenel (Başkan)

Prof. Dr. Turan Özbey *katılmadı*

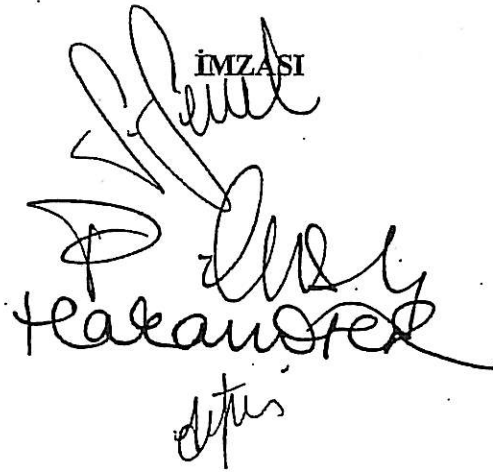
Prof. Dr. Perihan Arslan

Prof. Dr. Hakan Sedat Orer

Prof. Dr. Dilek İlhan

Prof. Dr. İhsan Dağ *katılmadı*

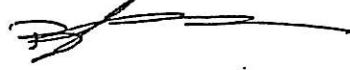
İMZA







Prof. Dr. Berrin Akman



Prof. Dr. Caner Açıkada

katılmadı

Prof. Dr. Yücel Tıraş

katılmadı

Prof. Dr. Refa Emrali



Doç. Dr. Leyla Din

katılmadı

Prof. Dr. Nüket Örnek Büken (sekreter)

N. Büken



Ek-2**ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM**

Merhaba, ben Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde Bilim Uzmanlığı çalışması yapıyorum. Bu doğrultuda “Ankara’da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumları ile Fiziksel Aktiviteleri Saptanarak Sağlıklı Beslenme İndekslerine Göre Değerlendirilmesi” konusunda bir araştırma yürütmekteyim.

Bu çalışmadan elde edilecek bulgular; sadece bu çalışma kapsamında kullanılacaktır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyorum. Ancak hemen söyleyeyim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyorum. Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size beslenme alışkanlıklarınızı, sağlık durumunuzu, fiziksel aktivite durumunuzu, bazı antropometrik ölçümlerinizi belirlemeye yönelik sorular soracağım. Vereceğiniz tüm cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Sizin bu çalışmaya katılmanızı ve deneyimlerinizi benimle paylaşmanızı arzu ediyorum. Teşekkür ederim.

Görüşme yapmayı kabul ediyor musunuz?

1. Evet, kabul ediyorum
2. Hayır, kabul etmiyorum.

Adı-soyadı:

İmza:

Ek 3:

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlık Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi

A. Genel Özellikler

Anket No:

1. Yaş (yıl):
2. Boy uzunluğu (cm):.....
3. Vücut ağırlığı (kg):
4. Cinsiyet a..Erkek b. Kız
5. Medeni durumu: a. Bekar b. Evli
6. Öğrenim durumu: Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?
a) Lisans eğitimi: 1. 2. 3. 4. 5. 6. b) Yüksek lisans c) Doktora
Kaç yıldır okuyorsunuz (yıl):.....
7. Kiminle ve nerede kalıyorsunuz?
a. Ailemle, kendi evimizde b. Ailemle, kirada c. Ailemle, lojmanda d. Yurtta, tek kişilik odada
e. Yurtta, oda paylaşıyorum f. Tek başıma, kirada g. Arkadaşlarımla, kirada
h. Akrabamın yanında ı. Diğer (yazınız).....
8. Hekim tarafından teşhis edilmiş bir hastalığınız var mı? a. Evet, var b. Hayır, yok
Cevabınız evet ise yazınız:.....
9. Vitamin veya mineral desteği kullanıyor musunuz? a. Evet b. Hayır
Cevabınız "evet" ise adını yazınız:.....
Ne miktarda kullanıyorsunuz? a. Hergün/..... adet b. Haftada 5-6 kez/toplamadet
c. Haftada 3-4 kez/toplamadet d. Haftada 1-2 kez/toplamadet
10. Sigara kullanıyor musunuz? a. Hayır b. Evet
Cevabınız evet ise adedi: a.....adet/gün b.....adet/hafta c.....adet/ay
Kaç yıldır içiyorsunuz? aay b..... yıl
11. Alkol tüketiyor musunuz? a. Evet b. Hayır
İçiyorsanız içme sıklığınız nedir? a. Hergün b. Haftada 5-6 kez c. Haftada 3-4 kez
d. Haftada 1-2 kez e. 15 günde bir kez f) Ayda bir kez

B. Aile Bilgileri:

12. Annenizin eğitim durumu a. Okur yazar değil b. Okur yazar c. İlkokul d. Ortaokul
e. Lise f. Yüksekokul g. Yüksek lisans (Bilim Uzm.) h. Doktora
13. Annenizin mesleği a. Ev Hanımı b. Memur c. İşçi d. Serbest meslek e. Emekli f. Diğer
(yazınız)
14. Babanızın eğitim durumu a. Okur yazar değil b. Okur yazar c. İlkokul d. Ortaokul
e. Lise f. Yüksekokul g. Yüksek lisans (Bilim Uzm.) h. Doktora
15. Babanızın mesleği a. Memur b. İşçi c. Serbest meslek d. Emekli e. İşsiz f. Diğer (yazınız)

C. Beslenme Alışkanlıkları

16. Günde kaç öğün yemek yersiniz? a. Ana öğün (sabah/öğle/akşam):..... öğün
b. Ara öğün (kuşluk, ikindi, gece yatmadan) öğün
17. Öğün atlar mısınız? a. Hayır b. Evet

18. Cevabınız ‘‘Evet’’ ise genellikle hangi ana öğün / öğünleri atlıyor ?

- a. Sabah b. Öğle c. Akşam

19. Öğün atlama nedeniniz nedir ?

- a. Zamanım yetersiz b. Canım istemiyor c. Zayıflamak istiyorum
d. Alışkanlığım yok e. Hazırlanmadığı için f. Diğer (yazınız):.....

20. Ana öğünlerde yemeklerinizi genellikle nerede, kiminle yersiniz? (işaretleyiniz)

	Sabah	Öğle	Akşam
Yemeklerinizi nerede yersiniz?			
Evde	1	2	3
Okulun kantinde	1	2	3
Okulun yemekhanesinde	1	2	3
Fastfood restoranda	1	2	3
Lokantada	1	2	3
Diğer (yazınız)	1	2	3
Kiminle birlikte yersiniz?	1	2	3
Ailemle birlikte	1	2	3
Arkadaş/arkadaşlarımla birlikte	1	2	3
Yalnız yerim	1	2	3
Genellikle saat kaçta yersiniz?(saatini yazınız)

21. Öğünlerde sıklıkla tüketilen besin ve yemek türlerini işaretleyiniz

Besin/yemek türü	Kahvaltı	Kuşluk	Öğle yemeği	İkinci	Akşam yemeği	Gece yatarken
YEMEM						
Çay, kahve (şekerli, şekerli)						
Bisküvi, pasta, kek vb						
Peynir						
Yumurta						
Süt, ayran, yoğurt						
Taze meyve suyu						
Hazır meyve suyu						
Pilav, makarna						
Sebzeye yemekleri						
Et yemekleri (parça et, köfte vb)						
Taze meyve						

Aktiviteler	aktiviteler	aktiviteler	aktiviteler	aktiviteler	aktiviteler	aktiviteler
Çorba çeşitleri						
Hamburger, pide, lahmacun vb.						
Ekmek						
Kolalı, gazlı içecekler						
Çikolata, vb						
Kurubaklagil yemekleri						
Cips,patlamış mısır vb atıştırmalıklar						
Enerji içeceği						
Sütlü tatlılar						
Hamurışı tatlılar						

22. Üniversitenin kantinden alışveriş yapar mısınız? a. Hayır b. Evet
23. Cevabınız “evet” ise kantinden sıklıkla aldığımız besinleri yazınız.
a..... b..... c.....
24. Okula evde hazırlanmış besin/yemek götürür müsünüz? a. Hayır b.Evet.....
25. Cevabınız “evet” ise hangi besinleri götürürsünüz (yazınız)
a..... b..... c.....
26. Üniversitenin yemekhanesinde yemek yiyer misiniz? a. Hayır b. Evet
27. Yemek yerken başka işlerle meşgul olur musunuz?
a. Hayır b. TV seyretme c. Gazete vb okuma d. Diğer (yazınız):.....
28. Son 6 ayda kilonuzda bir değişiklik oldu mu?
a. Hayır b. Evet (..... kg aldım /kg kaybettim.) c. Bilmiyorum
29. Düzenli egzersiz yapar mısınız? a. Hayır b. Evet
Ne sıklıkla Haftada.....kez (gün Haftadasaat
Ne tür egzersiz yaparsınız? a. Yürüyüş b. Aerobik- step c. Yüzme d) Diğer
30. Genellikle günde kaç saat uyku uyursunuz?

31.Sınav öncesi ve sınav dönemi besin alımınız etkilenir mi? Etkilenir ise neleri tüketirsiniz

Tüketilen besinler	Sınav öncesi			Sınav dönemi		
	Etkilenmez	Daha çok yerim	Daha az yerim	Etkilenmez	Daha çok yerim	Daha az yerim
Süt ve ürünleri	1	2	3	1	2	3
Et ve ürünleri	1	2	3	1	2	3
Sebze-meyve	1	2	3	1	2	3
Ekmek ve diğer tahıllar	1	2	3	1	2	3
Kuru baklagiller	1	2	3	1	2	3
Şeker ve şekerli besinler	1	2	3	1	2	3

Tüketilen besinler	Sınav öncesi			Sınav dönemi		
	Etkilenmez	Daha çok yerim	Daha az yerim	Etkilenmez	Daha çok yerim	Daha az yerim
Kızartma ve diğer yağlı besinler	1	2	3	1	2	3
Çay kahve	1	2	3	1	2	3
Enerji içecekleri	1	2	3	1	2	3
Diğer (yazınız).....	1	2	3	1	2	3

E. BESLENME DURUMUNA İLİŞKİN BİLGİLER

32. Aşağıdaki sorularımın yanıtlarımı işaretleyiniz (daire içine alınız)

	Evet	Hayır
Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz?	1	2
Her gün ikinci bir meyve yer misiniz?	1	2
Düzenli olarak her gün <u>bir kez</u> taze veya pişmiş sebze yer misiniz?	1	2
Düzenli olarak her gün <u>birden fazla kez</u> taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz?	1	2
Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz?	1	2
Haftada bir kezden fazla fast-food (hamburger) restoranlara gider misiniz ?	1	2
Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kezden fazla yer misiniz?	1	2
Haftada 5 kezden fazla pirinç veya makarna yer misiniz?	1	2
Kahvaltıda kahvaltılık gevrek (corn-fleks vb) ya da tahıl ürünleri (ekmek) yer misiniz?	1	2
Haftada en az 2-3 kez yağlı tohum(fındık, fıstık gibi çerez) yer misiniz?	1	2
Zeytinyağı tüketiyor musunuz?	1	2
Kahvaltı öğününü atlar mısınız?	1	2
Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt vb) tüketir misiniz?	1	2
Kahvaltıda hazır satılan hamur işleri (poğaç vb) veya pasta yer misiniz?	1	2
Günde 2 kez yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz?	1	2
Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz?	1	2

33. Son 1 ay içerisinde tükettiğiniz besinlerin tüketim sıklığını işaretleyiniz

Tüketim Sıklığı	Tüketmedim	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez
Süt, yoğurt	1	2	3	4	5	6	7
Peynir	1	2	3	4	5	6	7
Kırmızı et	1	2	3	4	5	6	7
Sakatatlar	1	2	3	4	5	6	7
Sosis, salam, pastırma	1	2	3	4	5	6	7
Tavuk, hindi	1	2	3	4	5	6	7
Balık	1	2	3	4	5	6	7
Yumurta	1	2	3	4	5	6	7

Tüketim Sıklığı	Tüketmedim	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez
Kurubaklagil, çerezler	1	2	3	4	5	6	7
Ekmek	1	2	3	4	5	6	7
Bulgur, pirinç, makarna vb.	1	2	3	4	5	6	7
Yeşil yapraklı sebze	1	2	3	4	5	6	7
Diğer sebzeler	1	2	3	4	5	6	7
Patates	1	2	3	4	5	6	7
Turunçgiller (portakal vb)	1	2	3	4	5	6	7
Diğer meyveler	1	2	3	4	5	6	7
Tereyağ, margarin	1	2	3	4	5	6	7
Sıvı yağlar	1	2	3	4	5	6	7
Bal, reçel	1	2	3	4	5	6	7
Pekmez	1	2	3	4	5	6	7
Çikolata vb.	1	2	3	4	5	6	7
Hamurışı tatlılar	1	2	3	4	5	6	7
Sütlü tatlılar	1	2	3	4	5	6	7
Pasta, kek, bisküvi vb	1	2	3	4	5	6	7
Kolalı, gazlı içecekler	1	2	3	4	5	6	7
Hazır meyve suları	1	2	3	4	5	6	7
Hazır çorbalar	1	2	3	4	5	6	7
Hamburger, pide, vb	1	2	3	4	5	6	7
Döner	1	2	3	4	5	6	7
Hazır konserve besinler	1	2	3	4	5	6	7
Dondurulmuş besinler	1	2	3	4	5	6	7
Patates kızartması	1	2	3	4	5	6	7
Dondurma	1	2	3	4	5	6	7
Maden suyu, soda	1	2	3	4	5	6	7
Kahve, neskafe	1	2	3	4	5	6	7
Çay (siyah, yeşil)	1	2	3	4	5	6	7
Bitki çaylar	1	2	3	4	5	6	7
Alkollü içecekler	1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltılık tahıllar	1	2	3	4	5	6	7
Simit	1	2	3	4	5	6	7
Cips vb.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4:

34. Fiziksel aktivite durumu

Aşağıdaki aktiviteler için kaç saat harcadığınızı yazınız (toplamın 24 saat veya 1440 dakika olması gerekmektedir)

Aktiviteler	Kaç saat?	
	Hafta İçi	Hafta sonu
Uyku		
Yatarak kitap okuma, müzik dinleme, TV izleme vb.		
Oturarak yapılan işler(TV izleme, bilgisayar başında, okulda ders dinleme, sebze ayıklama, örgü örme, dikiş dikme, ütü yapma, resim yapma, müzik aleti çalma, kağıt oynama, vb)		
Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler(yavaş yürüme, ev temizleme, yemek pişirme, çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb.)		
Ayakta yapılan ORTA aktiviteler(yürüme orta hızda, bahçe işleri, vb.)		
Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler (Tarla işler,hasat, güberleme, harman)		
HAFİF egzersiz/spor faaliyetleri(aerobik yapma, hızlı yürüme)		
ORTA egzersiz/spor faaliyetleri(voleybol, tenis, dans, bilardo, dans, halk dansları vb)		
AĞIR egzersiz/spor faaliyetleri (basketbol, futbol, kürek çekme, yüzme, squash (duvar tenisi), uzun mesafe koşu, uzakdoğu sporları, vücut geliştirme)		
TOPLAM		

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE SORU KAĞIDI

Son 7 günde yaptığımız şiddetli ve orta dereceli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder. Orta dereceli aktivitelerde orta dereceli fiziksel efor yer alır ve nefes almada normalden biraz daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder.

BÖLÜM 1: İŞLE İLGİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

1. Şu an bir işiniz var mı ya da evinizin dışında ücret karşılığı olmayan (gönüllü) herhangi bir iş yapıyor musunuz?

___ evet ___ hayır → (Bölüm 2: Ulaşım'a gidin.)

Aşağıdaki sorular geçen 7 günde ücretli ya da ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığınız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe gidiş gelişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.

2. Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ Haftada -----gün

___ İşle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (4.soruya geçiniz)

3. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__ dakika

4. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığımız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.

__Haftada----gün

__İşle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım. → (6.soruya gidin.)

5. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__ dakika

6. Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

__Haftada---- gün

__İşle ilgili yürümedim. →(Bölüm 2:Ulaşım'a gidin.

7. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdünüz?

Günde__ saat veya Günde__ dakika

BÖLÜM 2:ULAŞIM

Bu bölümdeki sorular iş, mağaza, sinema gibi yerler dahil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl yolculuk ettiğinizle ilgilidir.

8. Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs, araba gibi motorlu bir taşıtta yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Motorlu taşıtta yolculuk yapmadım. → (10.soruya gidin.)

9. Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer çeşit bir motorlu taşıtta yolculuk yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__ dakika

Şimdi işe gidip gelirken, gündelik işlerinizi yaparken veya bir yerden bir yere gidip gelirken sadece bisiklete bindiğiniz ve yürüdüğünüz zamanları düşünün.

10. Geçen 7 gün içerisinde,bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

__Haftada ----gün

__Bir yerden bir yere bisikletle gitmedim. → (12.soruya gidin.)

11. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__ dakika

12. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Bir yerden bir yere giderken yürümedim. → (Bölüm 3: Ev işleri, Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı'na gidin.)

13. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

BÖLÜM 3: EV İŞLERİ, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işleri, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olabileceğiniz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

14. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Bahçede şiddetli aktivite yapmadım. → (16.soruya gidin)

15. Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

16. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün. geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (18.soruya gidin.)

17. Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

18. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri sürtme veya süpürme gibi evin içinde orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Evde orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (Bölüm 4: Dinlenme, Spor ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri'ne gidin)

19. Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

BÖLÜM 4: DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ

Bu bölümdeki sorular sadece geçen 7 gün içerisinde yaptığınız dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir.Lütfen daha önce bahsettiğiniz aktiviteleri hariç tutunuz.

20. Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde, boş zamanınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Boş zamanımda yürümedim. → (22.soruya gidin.)

21. Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

22. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Boş zamanımda şiddetli aktivite yapmadım. → (24.soruya gidin.)

23. Bu günlerden birinde boş zamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

24. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

__Haftada----gün

__Boş zamanımda orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (Bölüm 5: Oturarak Geçen Zaman'a gidin)

25. Bu günlerden birinde boş zamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde__ saat veya Günde__dakika

BÖLÜM 5: OTURARAK GEÇEN ZAMAN

Bu bölüm işte, evde, ders çalışırken ve boş zamanlarınızda oturarak geçirdiğiniz zamanla ilgilidir. Bu masada oturarak, bir arkadaşı ziyaret ederken, okurken veya televizyon seyrederek otururken veya yatarken ki oturularak geçirilen zamanları kapsar. Ancak daha önce bahsetmiş olduğunuz bir motorlu taşıt içerisinde oturulan zamanlar buna dahil değildir.

26. Geçen 7 gün içerisinde, hafta içinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde__ saat veya Günde__dakika

27. Geçen 7 gün içerisinde, hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde__ saat veya Günde__dakika

. Toplam IPAQ (MET) enerji harcaması hesaplanması

		MET değeri x	gün/ hafta	dk/ gün
BÖLÜM 1: İşle İlgili Fiziksel Aktivite	2. Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?	8		
	3. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?			
	4. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.	4		
	5. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta			

	derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	6. Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	3.3
	7. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdünüz?	
BÖLÜM 2: Ulaşım	8. Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs, araba gibi motorlu bir taşıtta yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır?	dk
	9. Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer çeşit bir motorlu taşıtta yolculuk yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	10. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?	6
	11. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	12. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	3.3
	13. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
BÖLÜM 3: Ev İşleri. Evin Bakımı ve Ailenin bakımı	14. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde; ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığımız gün sayısı kaçtır?	5.5
	15. Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	16. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün. Geçen 7 gün içerisinde; hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığımız gün sayısı kaçtır?	4
	17. Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	18. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün. Geçen 7 gün içerisinde; hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri sürtme veya süpürme gibi evin içinde orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığımız gün sayısı kaçtır?	3
	19. Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
BÖLÜM 4: Dinlenme, Spor ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri	20. Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde; boş zamanınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	8
	21. Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	
	22. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde; boş zamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı	3.3

bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

23. Bu günlerden birinde boş zamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

24. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde; boş zamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

8

25. Bu günlerden birinde boş zamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

BÖLÜM 5:
Oturarak geçen
Zaman

26. Geçen 7 gün içerisinde; hafta içinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

4

27. Geçen 7 gün içerisinde; hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.