

278925

T. C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ MEDİKO - SOSYAL  
MERKEZİNE BAŞVURAN ÖĞRENCİLERİN  
BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME  
SORUNLARI**

Beslenme ve Diyetetik Programı  
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

**ÖZGÜ SAKARYA**

ANKARA — 1984

T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ MEDİKO - SOSYAL  
MERKEZİNE BAŞVURAN ÖĞRENCİLERİN  
BESLENME ALIŞKANLIKLARI ve BESLENME  
SORUNLARI

Beslenme ve Diyetetik Programı  
DİLİM UZMANLIĞI TEZİ

ÖZGÜ SAKARYA

Rehber Öğretim Üyesi : Doç.Dr. Bahtiyar ÜNER

ANKARA - 1984

## TEŞEKKÜR

Araştırmanın planlanıp yürütülmesi ve tezin yazılması sırasında gereken tavsiye, ilgi ve yardımlarından dolayı hocam Doç.Dr. Bahtiyar Ünver'e ve aynı zamanda yakın ilgilerinden dolayı Okul Müdürü Prof.Dr. Ayşe Baysal'a teşekkür ederim.

Ayrıca araştırmanın yapıldığı Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi personeli ile Veteriner Fakültesi ve Yıldırım Beyazıt Kız Yurdunun kurum beslenme servisleri personeline araştırma sırasında anlayış ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Ö.S.

# İ Ç İ N D E K İ L E R

	<u>SAYFA</u>
G İ R İ Ő _____	1
Y A Y I N Ö Z E T L E R İ _____	2
Ö Ğ R E N C İ L E R İ N Y E N İ R S İ Z ve D E N G E S İ Z B E S L E N M E N E D E N L E R İ _____	3
Y E R İ Ő K İ N L E R İ N B E S L E N M E S İ _____	8
K U R U M B E S L E N M E S E R V İ S L E R İ N İ N İ Ő L E Y İ Ő İ _____	12
A R A Ő T I R M A Y Ö N T E M İ ve A R A Ç L A R _____	14
A R A Ő T I R M A Y Ö N T E M İ _____	14
Ö Ğ R E K S E Ç İ M İ ve D E N E K L E R İ N İ L G İ L İ B İ L G İ L E R _____	14
A R A Ő T I R M A Y E R İ N E R İ N İ N Ö Z E L L İ K L E R İ _____	14
V E R İ L E R İ N D E N E R L E N D İ R İ L M E S İ _____	17
B U L G U L A R _____	18
Ö Ğ R E N C İ L E R İ L E İ L G İ L İ G E N E L B İ L G İ L E R _____	18
Ö Ğ R E N C İ L E R İ N B E S L E N M E D U R U M L A R I _____	22
K U R U M B E S L E N M E S E R V İ S L E R İ N İ N İ Ő L E Y İ Ő İ _____	31
T A R T İ Ő İ A _____	36
Ö Ğ R E N C İ L E R İ N B E S L E N M E D U R U M L A R I _____	36
K U R U M B E S L E N M E S E R V İ S L E R İ N İ N İ Ő L E Y İ Ő İ _____	43
Ö Z E T _____	45
S O N U Ç ve Ö N E R İ L E R _____	47
K A Y N A K L A R _____	49
E K L E R _____	59

## T A B L O L A R

<u>TABLO</u>	<u>SAYFA</u>
1 Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri tüketim standartları_____	9
2 Öğrencilerin yaşa göre dağılımı_____	18
3 Öğrencilerin boya göre ağırlık durumları_____	19
4 Öğrencilerin fakültelere göre dağılımı_____	19
5 Öğrencilerin kaldıkları yerler_____	20
6 Öğrencilerin aylık gelir kaynakları ve beslenmeye ayrılan miktar_____	21
7 Öğrencilerin yedikleri öğün sayısı ve öğün aralarında tükettikleri yiyecekler__	22
8 Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıkları__	23
9 Öğrencilerin yemek tercihleri_____	24
10 Öğrencilerin yiyecekleri tüketim sıklığı_____	25
11 Öğrencilerin günlük ortalama tükettikleri enerji ve besin öğeleri miktarları_____	27
12 Öğrencilerin beslenme bilgileri_____	28
13 Öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları_____	29
14 Öğrencilerin sağlık durumları_____	30
15 Öğrencilerin yurttan çıkan yemekler konusundaki görüşleri_____	31
16 Kurumlarda yemeklerin verilme sıklığı_____	32
17 Veteriner Fakültesin'de uygulanan beş günlük menünün sağladığı enerji ve besin öğeleri değerleri ve maliyeti_____	34
18 Yıldırım Beyazıt Kız Yurdun'da uygulanan bir haftalık menünün sağladığı enerji ve besin öğeleri değerleri ve maliyeti_____	35

## E K L E R

<u>Ek</u>		<u>SAYFA</u>
1 E	Öğrencilere uygulanan anket formu_____	60
2 E	Kurum beslenme servislerinde uygulanan anket formu_____	64
3 E	Veteriner Fakültesin'de Aralık 1983'de uygulanan beş günlük bir öğle yemeği menü örneği_____	70
4 E	Yıldırım Beyazıt Kız Yurdun'da Ocak 1984'de uygulanan haftalık menü örneği_____	71

## G İ R İ Ő

Günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelen beslenme; büyüme, yaşasın sürdürülmesi ve sağliğın korunması için besinlerin organizmada kullanılmasıdır.

Bugün dünyada milyonlarca insan, sürekli ağlık ve yetersiz beslenmenin getirdiği ölüm ve hastalıklarla savağırken, diğerlerini ağrı ve yanlış beslenme yüzünden yaşaslarını erken yaşlarda yitirmekte veya genç yaşta kalıgasız duruma gelsektedirler. Böylece yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları insanların sağlığına bozan etmenlerin başında yer almaktadır(1).

Bir toplumun sağlıklı olabilmesi; toplumu oluşturan bütün bireylerin, ihtiyağları olan besin maddelerini yeterli bir şekilde sağlamaları ile mümkündür. Sağlığı; bedenen, ruhen, aklen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlarsak, vücudun ihtiyaç gösterdiği besinlerden bir veya birkaçı yetersiz alınırsa; vücudun büyümesi, gelişmesi, normal gelişmesi ve sosyal ilişkileri zavıfı olacaktır(2). Yetersiz beslenme, vücudun enerji ihtiyağını karşılayacak miktarda besin maddelerinin alınmaması, dengesiz beslenme ise vücudun ihtiyağı olan enerji sağlandığı halde sağlığı için gerekli protein, vitamin ve minerallerin bazılarından yeteri kadar alınmaması durumdur. Yine ihtiyağtan çok fazla besin alarak vücut ağrlılığını normalin üstüne çıkartmak, vücut sağlığına zararlı olacağından dengesiz bir beslenme örneğidir(3).

Ülkemizde geğitli yaş gruplarını kapsayan beslenme arağtırmaları vardır(4,5,6,7), fakat üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış fazla bir arağtırma henüz yoktur. Bu arağtırma Ankara Üniversitesi Tıbbi-Sosyal Merkezine gelen üniversite öğrencilerinin beslenme durumları, beslenme alışkanlıkları ve beslenme sorunlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

## YAYIN ÖZETLERİ

Beslenme, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir. Bilinçsiz beslenmede besin maddelerini sağlayabilme kolaylığı, alışkanlık ve gelenekler, iştah ve doyma hissi rol oynar. Bilinçli beslenmede de bu unsurların önemli rolü devam eder. Ancak kişi ve toplum, bilimin sunduğu verilere dayanan bir eğitim ile bilincini ve iradesini kullanarak bu unsurları önemli ölçüde kontrol altına alabilir ve günün koşullarına en uygun, en ekonomik ve ideal'e en yakın beslenmeye ulaşabilir(8).

İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenlerin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir. Buna kadar hayvan türleri üzerinde yapılan araştırmalar(9,10,11) beslenmenin organizmanın yaşamındaki rolü yanında büyüme, gelişme, fizyolojik görevlerin sürdürülmesi ve yaşam süresi üzerindeki etkileri konusunda da veriler ortaya çıkarılmıştır.

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar(11,12) sağlıklı ve düzgün gelişen bir vücut yapısının yeterli ve dengeli beslenmeye bağlı olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. Yeterli ve dengeli beslenmemizi sağlayan besin öğeleri ; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur. Burada : (a) ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme nedenleri, (b) yetişkinlerin beslenmesi ve (c) kurum beslenme servislerinin işleyişi ile ilgili görülen bazı yayınlar özetlenmiştir.



## ÜLKEMİZDE YETERSİZ ve DENGESİZ BESLENME NEDENLERİ

Yetersiz ve dengesiz beslenme, özellikle gelişmekte olan ülkelerin sağlık sorunudur. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olan çeşitli etmenler vardır. Özellikle ülkemiz için her yaş grubunun beslenmesini etkileyecek olan bu nedenleri şöyle sıralayabiliriz ;:

- a) nüfusun aşırı artışı,
- b) eğitim,
- c) örf ve adetler,
- d) ekonomik koşullar,
- e) besinlerin üretim ve dağılımındaki düzensizlik,
- f) çevre koşullarının yetersizliği.

### Nüfusun Aşırı Artışı

Dünya nüfusu bütün çabalara rağmen hızla artmaya devam etmektedir. Çeşitli ülkelerin yıllık ortalama nüfus artış hızı incelendiğinde (13) petrol ihraç eden ülkelerde % 3.2, orta gelirli ülkelerde % 2.4, düşük gelirli ülkelerde % 2.2, sosyalist blok ülkelerinde % 1.4, sanayileşmiş ülkelerde ise % 0.7 olduğu görülmür. Bu aşırı nüfus artışına karşılık gelişmekte olan ülkelerin gıda maddeleri üretimleri yetersiz kalmakta ve bunun sonucunda birçok ülke gıda maddesi ithal eder duruma düşmektedir. Gelişmiş olan ülkelerde ise nüfus artış hızının yalnızca % 0.7 gibi düşük bir düzeyde kalması bu ülkelerde önemli miktarlarda gıda üretim fazlalığına neden olmaktadır.

Türkiye nüfusu % 2'nin üzerinde büyüyen bir ülkedir. Son 50 yılda üç katından fazla genişleyen nüfusa her yıl bir milyon kişiden fazla insan katılmaktadır. Nüfus artış hızına paralel olarak gıda maddelerine karşı olan talebin de hızla yükseleceği açıktır (14).

Talep çeşitli unsurlara özellikle bölgelere, yerleşim yerlerine, gelir düzeyine, eğitim ve meslek gibi toplumsal niteliklere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Gıda maddelerine karşı olan talep, özellikle beslenme sorunu söz konusu olduğunda önemli ölçüde yetersiz kalmaktadır (13).

Ailede kişi sayısı arttıkça güphesiz kişiye düşen gelir ve bütün diğer kaynaklar, gerek ailede gerekse toplumda daha da azalmaktadır. Bu arada kişinin en doğal ihtiyacı olan besinlerin kalabalık ailelerde temini daha da güçleşmektedir.

Nüfus artışı ile besin gereksinmelerinin artışı arasında çok yakın ilişki bulunmaktadır. Bu paralel artışlar birbirlerini olumsuz yönde etkilemekte, kişi başına düşen yiyecek miktarını azaltmakta, sonuç olarak ailede yetişkin ve her ferdin beslenmesini aksatmaktadır(15).

### Eğitim

Genel olarak kişinin ve toplumun sağlığının korunmasında, hastalıkların iyileşme hızının artırılmasında ve ağır nüfus artışını önlemede halkın eğitim düzeyinin önemi büyüktür. Beslenme eğitimi ise doğrudan doğruya kişilerin sağlığı ile ilgili olduğuna göre bu eğitimin çocuğa daha ilk yıllardan aile ve ilkokuldan verilmesi gerekmektedir. Kişilerin kendi yaşam şekillerine uygun diyetin nasıl olması gerektiğini, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkileri, besinleri hazırlarken veya işlerken besin değerini ve besin sağlığının nasıl korunacağını, hastalık durumunda diyetin nasıl avarlanacağını bilmeleri ve bu konularda doğru alışkanlıklar kazanmaları beslenme eğitimi ile sağlanabilir(16).

Özellikle çocuklardaki yetersiz beslenme sorunlarının nedenlerinin başında ailelerin beslenme bilgisinden yoksun olmaları gelir. Evlerinde yeteri kadar değişik türde besin bulunmasına karşın, bunları beslenme ilkölerine uygun olarak kullanmayan aileler çoktur. Değişik türdeki besinlerden gereği gibi yararlanarak beslenme bilgisini gerektirir(17).

Çankırı'nın Pelitözü köyünde yaşları 0-2 arası olan 30 malnütrisyonlu çocuk üzerinde beslenme eğitiminin hastalığın tedavisine etkisi incelenmiş, malnütrisyonlu çocuk ailelerine yapılan eğitim sonucu çocukların ağırlık kazandıkları ve genel durumlarının iyiyeye gittiği görülmüştür(18).

Besinlerin hazırlanması, işlenmesi, pıgirilmesi ve tüketilmesi aşamalarında gözle görünür ve görünmez önemli kayıplar vardır. Bu kayıplar yiyeceklerin çiğ ve pişmiş olarak etilmesi

şeklinde olduğu gibi uygun şartlarda hazırlanıp pişirilmemesi sonucu besin değerinin kaybolması şeklinde de olabilir. Altan(19) Ankara'daki bazı yatılı okulların beslenme durumlarını incelemek amacı ile yaptığı araştırmada, yemek artıklarının çok fazla olduğunu sepmiştir. Cüneyli(20), Ankara'da Masak Gaz Fabrikasında çalışan 250 kişinin kurumdaki beslenme durumlarını, kurum beslenme servislerinin işlevini ve işçilerin beslenme durumunu etkileyen faktörleri incelemiştir. Bu araştırmada; kurum beslenme servisinin iyi organize edilmediği, beslenme servisinde çalışan personelin yeterli bilgiye sahip olmadığı, araç ve gereçlerin yetersiz olduğu ve yöneticilerin yöneterek çöküldüğü sonucuna varılmıştır. Düşün bu zararlar halkımızın gerek genel eğitiminin, gerekse beslenme eğitiminin yetersiz olduğunu gösterir. Sonuç olarak gençlerin, diğer cile fertlerinin ve toplumun sağlık düzeni bozulduğu gibi, iyi değerlendirilmeden atılan gıd ve pişmiş yiyecekler ekonomik kayba neden olmaktadır.

### Örf ve Adetler

Kişilerin ve toplumların eğitim-öğrenim durumları ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasında önemli bir ilişki bulunur. Ancak öğrenim düzeyi yüksek bir kişinin yiyecekler hakkındaki yanlış düşüncelere inansa olasılığı yine vardır. Ülkemizde toplum nüfusunun büyük bir çoğunluğu doğru ve yeterli beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanısıra, kültürel yapı ile sosyo-ekonomik koşullar eski alışkanlıkların devam etmesine yardımcı olmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları sosyal, ekonomik, psikolojik ve fizyolojik gereksinimlere göre değişebilir. Çoğu zaman besin değeri yüksek besinler halk tarafından kabul edilmezken, besin değeri düşük olanlar benimsenir. Beslenme alışkanlıklarının değişmesinde bazı etmenlere dikkat edilmelidir(21) :

- a) Sunulan besin her zaman kolaylıkla bulunabilmelidir,
- b) Halkın alıştığı besinlere önem verilmeli, yeni ürünler alışkanlıklara vakıflandırılarak sunulmalıdır.

Türkiye'nin toplam besin üretimi, nüfusu beslenmekte kabul edilmesine karşın, besinlerin aileler ve aile içinde kişiler arasındaki dağılımı dengesizdir. Et, süt ve yumurta gibi besinler en çok gebe ve emzikli kadınlar ve büyüme çağındaki çocuklar için yeterli iken, bu besinler daha çok erkekler tarafından tüketilmektedir(22). Ailelerin önemli bir bölümünde örf ve adetlerden dolayı küçük çocuk, genç kız ve kadınlar ailenin erkeklerine kıyasla besin gereksinimlerini daha az karşılayabilecek bir sınıfa sahiptir(23).

Beslenmeyle ilgili gelişmeler, inançlar ve alışkanlıklar beslenme sorunlarının oluşmasında etkin olmaktadır. Çocuk bakım ve beslenmesinde daha çok örf-adetlere bağlı kalmakta, gocukun büyümesi, gelişmesi ve sağlık durumu ile beslenmesi arasında etkili bir ilişki kurulmamaktadır(24).

### Ekonomik Koşullar

Kötü beslenme sorunları ile mücadele edebilmek için eksik ve yanlış beslenen grupların saptanması gerekmektedir. Toplumun gruplandırılması sırasında doğru ölçülerin belirlenmesi önemlidir(13). Eğitim, aile büyüklüğü ve yaş gibi unsurların varlığı ekonomik koşulların da beslenme yapısı üzerinde önemli etkileri olacaktır.

Düşük düzeyde enerji tüketen hanehalkları ile gelir düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Ulusal Beslenme Araştırması sonuçlarına(25) göre, Türkiye'de ortalama gelirin en düşük olduğu bölge Doğu Anadolu'dur. Bundan başka Akdeniz Bölgesinde de düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın Marmara, Ege, Karadeniz ve İç Anadolu bölgelerinde hem ortalama gelir daha yüksektir, hem de gelir daha adaletli dağılmıştır. Marmara ve Ege bölgesi gelirin en adaletli dağıldığı bölgeler olarak ortaya çıkmaktadır.

Devlet Planlama Teşkilatının kırsal kesimde yaptığı gelir dağılımı araştırmasına(26) göre de en düşük gelir grubunda bulunan hanehalklarının Doğu Anadolu'da % 8.3 ve Akdenizde % 6.5 olduğu görülmüştür. Diğer bölgelerde durum biraz daha iyi olup İç Anadolu'da % 4.1, Karadeniz, Marmara ve Ege bölgelerinde ise % 3.0'dür.

Yapılan bu araştırmalar beslenmenin gelir düzeyi ile yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Düşük gelir seviyesinde bulunan toplumların yeterli ve dengeli beslenmeyecekleri açıktır.

### Besin Üretim ve Dağılımındaki Dzensizlik

Yetersiz ve dengesiz beslenme nedenlerinden biri de yiyeceklerin dağılımındaki güçsüzdür. Yol, vesait ve taşınan yerlerde besinleri saklayacak yeterli kuru ve soğuk hava depolarının bulunmaması besinlerin dağılımında dzensizliklere neden olmaktadır. Ayrıca çok bulunan zaman ve yerdeki besinlerin, az bulunan zaman ve yerlerde kullanılmasında esas olan teknolojinin yetersizliği de başta gelen nedenlerdendir. Çünkü üretimi çok olan bir besini, üretimi az olacak zamanı saklamak için gerekli teknoloji yetersiz olduğu zaman besinlerin saklanması saklanamaz ve güdümlü atılmaktadır. Bunun sonucu olarak bazı gruplar gereğinden çok besin tüketirken, diğer gruplar gereksinimlerini karşılayacak düzeyde besin bulmakta güçlük çekmektedirler(1).

Dünya Ulusal Beslenme Araştırmasında(25) bölgeler arasında, kırsal ve kentsel yerleşme yerlerine göre gıda dağıtım ve tüketimi yönünden önemli ayrılıklar olduğu saptanmıştır. Şöyle ki; Karadeniz bölgesi et ve ürünleri tüketiminin en az olduğu bir bölgedir. Doğu, Güneydoğu ve Orta Anadolu bölgeleri birçok gıdaların daha az tüketildiği bölgelerdir.

### Çevre Koşullarının Yetersizliği

Çevre koşullarının sağlık kurullarına uygun olmaması da beslenme üzerine olumsuz etki yapan faktörlerdendir. Besinlerin uygun olmayan koşullarda hazırlanması, saklanması ve ıslanması zararlı mikroorganizmaların vücuda girmesine yol açmaktadır. Bu zararlılar, mikroplar ve parazitler olabilir gibi kimyasal maddelerde olabilir. Zararlı mikroplar ve kimyasal moleküller vücuda alınan besinlerin vücutta kullanılmasını engellerler ve kendileride vücutta zararlı olurlar. Böylece yeterli besin alınmasına karşın bu besin gerekli gibi kullanılabildiği için beslenme yetersizliği oluşmakta veya diğer hastalıklara zemin hazırlanmaktadır.

## YETİŞKİMLERİN BESLENMESİ

Son yıllarda hemen tüm dünya ülkelerinde yüksek öğrenim yapan öğrenci sayısının giderek artışı görülmektedir. Verilere göre en büyük artış Japonya'dadır. Bu ülkede yüksek öğrenime bağlayan öğrenci sayısı son 30 yılda 10 misli artmıştır(27).

Gerek gençlerin ülke ekonomisine verimli şekilde katkıda bulunabilecekleri, gerekse kişilerin kendi verim ve sağlıkları açısından gençlerin beslenmesi konusu gittikçe önem kazanmaktadır. Yeterli beslenme için özellikle fakir toplumlar da erişkinliğin daha geç başladığı konusu çok yönlü incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada(28), ekonomik bakımdan daha fakir toplumlarda veya daha çok göçlü fakir ailelerde gençlerin daha geç olgunlaşmaları sonucuna varılmıştır.

Gençlik çağında beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok önemlidir. Kız ve erkek arasındaki besin gereksinimi farklılığı adölesan çağında başlar. Özellikle bu çağıdaki gençler çok fazla gereksiz yiyecek tüketme eğiliminde olduklarından, kendileri için önemli olan ve gereksinimlerini karşılayan besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde alamazlar. Tablo 1'de gençlerin enerji ve besin öğeleri gereksinimleri verilmiştir.

Çocukların istenen gelişimde ve vücutta olması dengeli beslenme ile çok yakından ilgilidir. Hindistan'da genç erkekler üzerinde yapılan bir çalışmada(29), okul öncesi çağlarda yeterli ve dengeli beslenme sonuçlarının yetiştiklikte gelişme yeteneğini belirlediği belirtilmiştir. Eksik ve kötü beslenmeden dolayı işitme ve görme güçlüğü ve gözetli sağlık sorunları görülebilmektedir.

Ülke izle yapılan Ulusal Beslenme Araştırmasında(25) yetişkin erkeklerin % 7.3'ü, kadınların % 3.2'si zayıf olarak belirtilmiştir. Yapılan iki çalışmada Ankara Üti-esgut Bölgesinde(30) erkeklerde zayıflık oranı % 9.0, kadınlarda % 6.0 ; Ankara Beğcılar semtinde(31) erkeklerde % 6.4, kadınlarda % 4.6 olarak saptanmıştır. Yine Ulusal Beslenme Araştırması

Tablo 1- Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin ögeleri tüketim standartları(1).

Yaş Grubu	Ağırlık (kg)	Enerji (kcal)	protein (g)	Kalsiyum (mg)	Besir (mg)	Vitamin A (IU)	Niasin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin Vitamin C (mg)
Kız	16-19	2000	65	500	20	5000	0.8	1.1	15.3
	20-29	2100	55	500	22	5000	0.8	1.2	14.0
Erkek	16-19	3000	75	700	15	5000	1.2	1.7	20.0
	20-29	3000	65	500	10	5000	1.2	1.7	20.0

sonuçlarına göre ağırlığı ideal kilolarından % 10.0 - 25.0 fazla olanlar yetişkin erkekler arasında % 26.4, yetişkin kadınlar arasında ise % 38.5 bulunmuştur. Ağırlığı ideal kilolarından % 25.0'den daha fazla olan yetişkin erkekler % 7.6, yetişkin kadınlar ise % 25.6'dır. Diğer bir araştırmada da (32) yetişkin kadın ve erkekler arasında benzer oranlarda şişmanlık sorunu saptanmıştır.

Chen ve arkadaşları(33), 20-35 yaş arası 21 şişman kadında 17 hafta süre ile yaptıkları araştırmada fiziksel aktivitenin ağırlık kaybına ne derece etkili olduğunu incelemiştir. Bunun için her haftanın bir gününde 1 saat 3 km'lik yürüyüş ve 1300 kalorilik diyet tatbik edilerek toplam vücut ağırlıklarının % 5 nispetinde azaldığını gözlemişlerdir.

Çocukların diyetleri düzensiz beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak çoğu zaman yetersiz ve dengelessizdir. Sprauve ve Dodds İzmir'de yaş ortalaması 17 olan 22 erkek ve 46 kız üzerinde yaptıkları bir araştırmada(34) tüketilen yiyeceklerin günlük gereksinimlerinin ancak 2/3'sini karşıladığını belirtmektedirler.

Beslenme düzenindeki bu yetersizliklerden dolayı gençlerde de diyet alışkanlıklarına bağlı anemi vev ya olarak görülmektedir.

Özdoğanlı(35), 12-23 yaşları arasında toplam 106 öğrenci ile anemiyi belirlemek için araştırmış ve kızlarda % 18.0, erkeklerde % 5.2 oranında anemi saptamıştır.

Ankara'da kızlarında yapılan bir araştırmada(36) 16-25 yaş arası kızlarda % 8.6, erkeklerde % 9.5 anemi oranı görülmüştür. Işıksoylu'nu(37) yüksek öğrenim gençliğinde yaptığı araştırmada kız öğrencilerde % 9.80, erkek öğrencilerde ise % 6.62 oranlarında anemi görülmüştür. Ayrıca anemik olmayan öğrencilerde ortalama hemoglobin değerlerinin kızlarda 13.54 mg, erkeklerde ise 14.95 mg olduğu tespit edilmiştir. Amerika Birleşik Devletlerinde preadölesan ve genç adölesan siyah ırktan kişilerde yapılan bir incelemede(38), erkek çocuklar arasında anemi oranının % 5.3-% 18.8,



kızlarda ise % 11.4-% 27.5 olduğuna işaret edilmiştir. Gerdner(39) tarafından yapılan bir araştırmada da anemisinin gelişme yeteneğine etkisi incelenmiştir. Çalısma yeteneği anemi tarafından olumsuz yönde etkilenmektedir. Hemoglobin değeri 12 mg/100 ml'den ağayı olan kıziler iki gruba ayrılarak 80 günlük süre ile birine demir tabletleri verilerek diğesine verilmeyerek gelişme yetenekleri incelendiğinde, demir tableti alan grubun hemoglobin düzeyleri yükselmiş ve gelişme hızlarında artış belirlenmiştir.

Gençlerde görülen önemli bir beslenme bozukluğu sorunu da diğ gürüklüğünün çok yüksek düzeylerde olmasıdır. Türk Silahlı Kuvvetleri mensuplarının beslenme durumlarını incelemek amacı ile yapılan araştırmada(40), Türkiye'nin 7 değizik coğrafi bölgesindeki geçitli birliklerle hizmet gören askerler arasında diğ gürüklüğü araştırılmıştır. Uzun zamandan beri silah altında bulunan ve kiloları yüksek olan askerlerde diğ gürüklüğünün yeni gelenlere nazaran daha çok olduğu belirtilmiştir. Yine bu araştırmada köylerden gelen askerlerde şehirlerden gelenlere göre diğ gürüklerinin az olduğu belirtilmiştir.

Gençlerin beslenmesinde sosyo-ekonomik yapının önemli rolü vardır. Yüksek ekonomik düzeyden gelen gençlerin çocukluktan itibaren daha fazla kalori ve protein aldıkları ve daha az hastalık geçirdikleri ileri sürülmüştür(41).

Ülkemizde Onat(42) İstanbul gençlerinin düşük ve orta ekonomik düzeyinden seçildiğ 109 kız öğrenci ile, yüksek ekonomik düzeyi temsil edecek üzere seçildiğ 60 kolej öğrencisinde büyüme, seksüel gelişim ve kemik olgunlaşmasını 7 yıl boyunca araştırmış, yüksek sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocuklarda büyüme ve gelişiminin daha hızlı olduğunu tespit etmiştir.

İsrail'de yapılan bir çalışmada(43) ise 17 yaş ve yukarısındaki 1028 erkek ve 501 kadın gencin besin tüketim durumları incelenmiş ve batı ülkeleri ile karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçta enerji ve besin öğeleri tüketiminin erkek ve kadınlarda normalden düşük olduğu görülmüştür. Sosyo-ekonomik farklılık gösteren toplumlarda besin tüketiminde de farklılıklar olduğu tesbit edilmiştir.

## KURUM BESLENME SERVISLERİNİN İŞLEYİŞİ

Sağlığın korunmasında kurum beslenmesi ve diyetin büyük rolü vardır(44,45).Kurum beslenmesi denilince hastahaneler, okul kafeteryaları, öğrenci lokalleri, ticari kurumlar ve benzeri yerlerde çalışan kişilerin beslenmeleri akla gelir.

Kurum beslenme servislerinin amacı, hastaların veya personelin beslenme esaslarına ve sağlık koşullarına uygun, ekonomik şekilde, beğenilecek tipte yemek servisi yaptırarak beslenmelerini sağlamaktır(46).Toplu beslenme yapılan kurumlarda beslenme servisinin organizasyonu büyük önem taşımaktadır.Organizasyonda önemli olan nokta minimum insan gücü ve kaynaklarla yiyeceklerin en iyi şekilde hazırlanması ve servisinin sağlanmasıdır.Bu koşullar gerçekleşmediği zaman ekonomik açıdan birçok kayıplar söz konusu olmaktadır(47).

Biliker(48), Hacettepe Hemşire Koleji öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin % 97'sinin tabaklarında artık bıraktığını belirtmiştir.Açıklıkın(49) ise Hacettepe Üniversitesi Hastahanelerinde yaptığı bir araştırmada günde 62.3 kg sığır eti ve 53.3 kg koyun eti atıldığını ve maddi zararın günde 1608 TL olduğunu tespit etmiştir.

Kurumlarda yeterli ve dengeli beslenmenin ve ülke olanaklarının en iyi şekilde kullanılmasının sağlanması, her şeyden önce beslenme alanında bilimsel araştırmalar yapmaya ve personeli eğitmeye bağlıdır(50).

Birer(46) Hacettepe Üniversitesi Hastahanelerinin mutfağının sebze ve meyve hazırlık bölümünde çalışan personelin verimliliklerini saptamak için yaptığı araştırmada çeşitli işlerde düşük verimlilik gösteren personele hizmet içi eğitimin gerekli olduğu sonucuna varmıştır.

Carter ve arkadaşları(51) Amerika Birleşik Devletleri Missouri Üniversitesi beslenme servisinde çalışan personele eğitimci akrabalarla sanitasyon kursu tatbik etmenin ne derece faydalı olacağını incelediler, sonuçta beslenme servisinde çalışan personelin eğitilmesinde eğitimci akrabaların göze ve

kulağa hitap etmesinden dolayı, çok etkili bir eğitim aracı olduğu saptanmıştır.

Donaldson(52), Amerika Birleşik Devletlerinde kurum beslenme servisleri ile ilgili yapılan araştırmaların dağılımını şu şekilde sınıflandırmıştır: araştırmalardan % 21.0'i beslenme servisi organizasyonu ve idaresini, % 17.0'si yiyecek maddelerinin besin değerlerini, % 14.0'ü bütçe kontrolünü, % 10.0'u beslenme servisinde çalışan personelin eğitimini, % 9.0'u mutfak planlaması ve araç gereçlerin yerleştirilmesini, % 9.0'u personel idaresini, % 8.0'i iş kolaylaştırmayı, % 6.0'si satın almayı, % 5.0'i menü planlama ve diyetisyenlerin görevlerini kapsamaktadır.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLAR

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilerin beslenme durumlarının tespit ve incelenmesi amacıyla yürütülen bu araştırma iki kısımda gerçekleştirildi. Araştırmanın ilk aşamasında öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme sorunları saptandı (Tablo 1 B, Ekler). İkinci aşamada ise Mediko-Sosyal Merkezine gelen ve araştırma kapsamına alınan öğrencilerin en çok geldiği Veteriner Fakültesi ve Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu'nun kurum beslenme servislerinin işleyişleri incelendi (Tablo 2 B, Ekler).

### ÖRNEK SEÇİMİ ve DEĞERLENDİRME İLGİLİ BİLGİLER

Araştırma için, çeşitli nedenlerle Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilerden gelişmiş örneklem yöntemi ile seçilen 750 öğrenci alındı. Örnekler arasında fakültenin hangi sınıfında olduğu ve yaşadığı yer (ev, yurt, v.b.) bakımından da bir ayrım yapılmadı. Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilere Tablo 1 B'deki form uygulanarak veriler toplandı. Yaşları 17-29 arası olan öğrencilerin 363'ü (% 48) kız, 387'si (% 52) erkektir.

### ARAŞTIRMA YERLERİNİN ÖZELLİKLERİ

#### Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi

Araştırmanın yapıldığı Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi, üniversite bünyesindeki 23.000 öğrenciye sağlık ve sosyal hizmetleri veren bir kurumdur. Sağlık alanında; dahiliye, göğüs, psikiyatri, cerrahi, ilk yardım ve diğer sağlık servisleri ile öğrencilerin bu konudaki sorunlarına çözümlenmektedir. Sosyal hizmetler alanında da ağırlık verilmekte olup; bunlar barınma, beslenme, burs temini, boş zamanlarına değerlendirme ve sporla ilgili faaliyetlerdir. merkezde sürdürülen kültürel

faaliyetler arasında müzik, folklor, satranç, tiyatro, kareya sergiler, yarışmalar ve spor yer almaktadır. Ayrıca geğitli geziler düzenleyerek ve kütüphane faaliyetleri ile de öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirilmelerine yardımcı olmaktadır.

### Veteriner Fakültesi

Araştırmanın ikinci aşamasında alınan ve kurus beslenme servisinin incelendiği Veteriner Fakültesi Ankara'nın Dağkapı semtinde yer almaktadır ve 760 öğrencisi ve 440 personeli bulunmaktadır olup toplam 1200 kişiye hizmet veren bir mutfak tesisi vardır. Yemekler 3'le öğünü için 3 kap üzerinden ve ücretli olarak verilmektedir. Ayrıca öğrencilerin çay içebilecekleri kantinleri vardır. Araştırma kapsamına alınan öğrenciler deha çok Veteriner Fakültesin'den geldikleri için kurus beslenme servisinin inceleneğinde bu kurumun mutfakı seçilmiştir. Yemekhanenin alt katında yer alan fakülte mutfakında günde ortalama 1200 kişiye servis yapılmaktadır ve mutfakta 10 kişi çalışmaktadır.

Fakültenin kurus beslenme servisinin işleyişinden bir öğretim üyesi soruşturuldu. Kurumda beslenen kişiler için uygulanan bir yönetmelik yoktur ve yiyeceklerin satın alınması resmi olmayan yollarla, kişilerin gidip alması şeklinde olmaktadır. Kurumda yemekler öğretim üyesi tarafından planlanmakta ve alınan yiyeceklerin kalite ve kantite kontrolü fakültenin besin teknolojisi bürosünde yapılmaktadır.

Kuruma yiyeceklerin alınış sıklığı ise şöyledir: kurus erzak ayda 1, et-süt-yoğurt-yumurta-sabze-eyve haftada 1, ekzek ise günde alınmaktadır. Kurumda 1 kurus erzak deposu ve birde buzdolabı bulunmakta, alınan yiyecekler türlerine göre bu dolaplarda saklanmaktadır. Ürünlerin ise raflarda servise kalır bekletilmektedir. Mutfakın yeri yiyeceklerin alınması için uygundur ve her türlü gereği yapıya yeterlidir. Yakıt olarak hava gazı ve tüpgaz kullanılmaktadır. Mutfakta havalandırma pencere ve vantilatörlerle sağlanmaktadır. Aydınlatma ise suni olarak ve pencere yoluyla yapılmaktadır.

Mutfakda bulunan araçlar şunlardır ; komple mutfak ocağı, fırın, isli, havagazı, et kıyma makinası, patetes soyma makinası, bıçaklar, evyeller, satırlar, tavalar, yıkama kazanlarıdır. Bulgınlık el ile bulgınlık yıkama bölümünde yıkanmakta; göpler ise bidonlara konmakta ve daha sonra dörtlülmektedir. Mutfakda başere kontrolü ise gerektiği zaman yapılmaktadır. Mutfakda çalışan personelin kural-lara uygun bir kıyafeti vardır, sağlık kontrolleri ise ihtiyaç görüldüğünde yapılmaktadır. Kurumda personele masa servisi, öğrencilere ise self servis uygulanmaktadır. Servis sırasında porsiyon kontrolü kepgelerle sağlanmaktadır. Kazanda artan yemek olursa bu yemekler ertesi gün kullanılarak veya hayvanlara verilerek değerlendirilmektedir. Kurumda emniyet tedbirleri ; yerler sık sık paspas yapılarak, yangın söndürücüleri bulundurularak ve yeterli aydınlatma ve havalandırma ile sağlanmaktadır.

#### Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu

Kredi ve Yurtlar Kurumuna bağlı olan Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu Ankara'nın yine Dışkapı semtinde yer almakta ve toplam 1100 öğrencisi bulunmaktadır. Sabah, öğle ve akşam yemeklerinin hazırlandığı mutfak yurt birasından ayrı bir yerde bulunmakta ve buradan öğrencilere yemek servisi yapılmaktadır. Günde ortalama 1100 kişiye ve üç öğün yemek çıkarılan yurtda yemekler ücretli ve seçmeli olarak verilmektedir. Öğrenci çeşitli yemekler arasından isteğine göre seçmekte ve seçtiği yemek türüne göre bir miktar para ödemektedir. Bu paranın 40 TL sı kredi yurtlar kurumu, geri kalanı da öğrenci tarafından karşılanmaktadır.

Yurdun kurum beslenme servisinin işleyişi dışardan bir işletmeciye verilmiştir. ve beslenme servisinde 17 kişi çalışmaktadır. Kurum yiyeceklerin satın alınışı resmi olmayan yollarla, kişinin gişip aldığı şekilde olmaktadır. Kurumda çıkarılacak yemekler kurum yöneticisi tarafından günlük olarak planlanmakta ve alınan yiyeceklerin kalite ve kantite kontrolü yine aynı kişi tarafından teknik gartnaceeye uygun olarak yapılmaktadır. Kurumda yiyecekler ihtiyaç olduğunda alınarak kuru depo ve buzdolabında, ekmeğe ise tahta dolaplarda saklanmaktadır.

Mutfak mutfaklarının yeri yiyeceklerin alınması için uygundur ve her türlü gereği yapmaya yeterlidir. Yekit olarak tüpgaz kullanılmaktadır. Havalandırma ventilatör ile, aydınlatma ise pencere yoluyla sağlanmaktadır. Mutfakta bulunan araçlar şunlardır: bulaşık makinesi, kazan, köpçe, satır, evye ve tavalardır. Bulaşık makinesi ile yıkanmakta, çöpler ise el arabası ile çöp bilonlarına bölünmektedir. Mutfakta hasar kontrolü gerektiği zaman yapılmaktadır.

Mutfakta çalışan personelin özel bir kıyafeti vardır ve altı ayda bir sağlık kontrolleri yapılmaktadır. Yurtta yemek yiyen öğrencilere servis hizmeti uygulanmaktadır ve personelin kontrolü kâğıtlarla sağlanmaktadır. Kazanlarda artan yemekler olursa bu yemekler ertesi öğüne kullanılmakta veya çöpe atılmaktadır. Mutfakta emniyet tedbirleri ise şu yollarla sağlanmaktadır: yerler sık sık paspas yapılmakta, yangın söndürücüleri bulundurulmakta, ağızdan elektrik kabloları gitmemekte ve yeterli aydınlatma yapılmaktadır.

#### VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrencilerin üç günlük gıda tüketimleri, gıda kompozisyon cetvelinden(55) yararlanılarak hesaplandı. Bulunan günlük enerji ve besin öğelerinin ortalamaları alınarak, ortalama tüketilen besin öğeleri bulunmuş ve bunların standart hataları hesaplandı(56).

B U L G U L A R

ÖĞRENCİLER İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Tablo 2'den Tablo 15'e kadar verilen rakamların ilk sütunu öğrencilerin sayısını, parantez içindeki ikinci sütunu öğrencilerin %'lerini göstermektedirler.

Öğrencilerin yaşa ve ağırlık durumlarına göre dağılımları sırasıyla Tablo 2 ve Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 2- Öğrencilerin yaşa göre dağılımı.

Yaş Grupları	Öğrenci Miktarı
17-20	473(63.1)
21-23	200(26.6)
24-26	55( 7.4)
27-29	22( 2.9)
Toplam	750(100)

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunu küçük sınıflar oluşturmakta olup, 17-20 yaş arasında olanlar toplam öğrencilerinin % 63.1'ini oluşturmaktadırlar. Daha sonra ikinci sırayı % 26.6 ile 21-23 yaş arası öğrenciler oluştururken geri kalan toplam % 10.3'ü 24 yaş ve üstü öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 3'de görüleceği gibi öğrencilerin boyaya göre ağırlık dağılımlarına bakıldığında kızların % 51.0'i normal, % 23.4'ü zayıf, % 16.0'sı hafif şişman ve % 9.6'sı şişman ; erkeklerin ise % 55.5'i normal, % 28.9'u zayıf, % 12.9'u hafif şişman ve % 2.7'si şişman bulunmuştur.



Tablo 3- Öğrencilerin boya göre ağırlık durumları.

Ağırlık Durumu	Kız	Erkek
Zayıf	85(23.4)	112(28.9)
Normal	185(51.0)	215(55.5)
Hafif Şişman	58(16.0)	50(12.9)
Şişman	35( 9.6)	10( 2.7)
Toplam	363(100)	387(100)

Öğrencilerin devam ettikleri fakülte, kaldıkları yerlere ve aylık gelir kaynaklarına göre durumları sırasıyla Tablo 4, 5 ve 6'da verilmiştir.

Tablo 4- Öğrencilerin Fakültelere göre dağılımı.

Fakülteler	Öğrenci Miktarı
Veteriner	177(23.6)
Siyasal Bilgiler	163(21.7)
Dil-Tarih Coğrafya	100(13.3)
Hukuk	60( 8.0)
Diş Hekimliği	38( 5.1)
Ziraat	37( 4.9)
Tıp	35( 4.7)
Fen	35( 4.7)
İlahiyat	30( 4.0)
Basın Yayın Yüksek Okulu	30( 4.0)
Eczacılık	25( 3.3)
Eğitim	20( 2.7)
Toplam	750( 100)

Araştırma sırasında Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilerin genellikle Veteriner(% 23.6), Siyasal Bilgiler(% 21.7) ve Dil-Tarih Coğrafya(%13,3) fakülteleri oluşturmaktadır (Tablo 4).

Tablo 5- Öğrencilerin kaldıkları yerler.

Kaldıkları Yer	Öğrenci Miktarı
Ailesi yanında	335(44.7)
Yurtta	245(32.7)
Arkadaşı ile kirada	103(13.7)
Akraba-tanıdık yanında	57( 7.6)
Yalnız başına evde	10( 1.3)
Toplam	750(100 )

Tablo 5 den de görüldüğü gibi öğrencilerin büyük çoğunluğu ailesi yanında kalmakta(% 44.7), bunu % 32.7 ile yurttan kalan öğrenciler takip etmektedir. Geri kalan öğrenciler ya arkadaşları ile kirada oturmakta, ya da bir akraba yanında kalmaktadırlar. Yalnız başına evde oturan öğrencilerin miktarı oldukça azdır.

Tablo 6- Öğrencilerin aylık gelir kaynakları ve beslenmeye ayrılan miktar.

Para Durumu	Öğrenci Miktarı
Paranın kaynağı	
Aile	307(40.9)
Kredi	209(27.9)
Aile-Kredi	167(22.3)
Çalışarak	50( 6.7)
Burs	8( 1.1)
Aile-Burs	6( 0.8)
Yardım Dernekleri	3( 0.3)
<b>Toplam</b>	<b>750( 100)</b>
Beslenmeye Ayrılan Miktar	
Gelişigüzel bir miktar	275(36.6)
Dörtte üçü	203(27.1)
Yarısı	182(24.3)
Dörtte biri	90(12.0)
<b>Toplam</b>	<b>750( 100)</b>

Öğrencilerin % 40.9'u gelirlerini ailelerinden karşılarken, gelirlerin diğer kaynaklardan sağlanmış durumları şöyledir; krediden % 27.9, aile yardımı ve kredi beraber % 22.3, çalışarak % 6.7, burstan % 1.1, aile yardımı ve burs beraber % 0.8, yardım derneklerinden % 0.3'dür. Öğrencilerin % 36.6'sı aylık paralarının ne kadarını beslenmeye harcadıklarını bilmezken, yarısından çoğu aylık paralarının belirli bir kısmını beslenmeye ayırmaktadırlar. Örneğin ; öğrencilerin % 27.1'i paralarının 3/4'nü, % 24.3'ü paralarının 1/2'sini, % 12.0'si de paralarının 1/4'ni beslenmeye ayırmaktadırlar.

## ÖĞRENCİLERİN BESLENME DURUMLARI

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin üç eşit öğün halinde tüketilmesi yararlı olur.

Tablo 7'de öğrencilerin yedikleri öğün sayısı ve Tablo 8'de kahvaltı yeme alışkanlıkları verilmiştir.

Tablo 7- Öğrencilerin yedikleri öğün sayısı ve öğün aralarında tükettikleri yiyecekler.

Öğrencilerin Beslenme Durumu	Öğrenci Miktarı
Öğün sayısı	
Üç	438(58.4)
İki	212(28.3)
Dört	85(12.0)
Bir	15( 1.3)
<b>Toplam</b>	<b>750(100 )</b>
Öğün arasında beslenip beslenmediği	
Evet	205(27.3)
Hayır	163(21.7)
Bazen	382(51.0)
<b>Toplam</b>	<b>750(100 )</b>
Öğün aralarında tüketilen yiyecek türü	
Sandviç-simit	310(41.3)
Meyve	200(26.7)
Tatlı	130(17.3)
Beğrüt	110(14.7)
<b>Toplam</b>	<b>750(100 )</b>

Öğrencilerin çoğunluğu (% 58.4'ü) üç ve iki öğün (% 28.3'ü) halinde yemek yediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilere öğün aralarında beslenip beslenmedikleri sorulduğunda % 51.0'i bazen, % 27.3'ü evet, % 21.7'si ise hayır cevabını vermişlerdir. Öğün aralarında yedikleri yiyecekler arasında ilk sırada % 41.3 ile sandviç-sırt yer elçekte ve bunu meyve, tatlı, meşrubatlar takip etmektedir.

Tablo 8- Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıkları.

Kahvaltı Durumu	Öğrenci Miktarı
Kahvaltı Alışkanlığı	
Evet	365(48.7)
Bazen	270(36.0)
Hayır	115(15.3)
Toplam	750(100 )
Kahvaltı yapmama nedeni	
Vakit bulamıyorum	71(61.7)
Alışkanlığına yok	44(38.3)
Toplam	115(100 )

Öğrencilerin % 48.7'si kahvaltılarını düzenli yaparken, % 36.0'sinin bazen yaptığını, % 15.3'nün ise kahvaltı yapmadıklarını tespit edilmiştir. Kahvaltı yapmayan öğrencilere nedeni sorulduğunda % 61.7'si vakit bulamadığını, % 38.3'ü ise alışkanlığı olmadığını ileri sürdüğü görülmüştür.

Tablo 9,10 ve 11'de sırasıyla öğrencilerin yemek tercihleri,haftada yemekleri tüketim sıklığı ve günlük aldıkları enerji ve besin öğeleri miktarları görülmektedir.

Tablo 9- Öğrencilerin yemek tercihleri.

Tercih	Öğrenci Miktarı
Ayırım yapmayanlar	245(32.7)
Et yemekleri	94(12.5)
Sebze yemekleri	83(11.1)
Tatlılar	75(10.0)
Çorbalar	51( 6.8)
Et ve sebze yemekleri	71( 9.5)
Et yemekleri ve tatlılar	38( 5.1)
Hamur işleri	41( 5.5)
Pilav ve makarna	36( 4.8)
Hamur işi sebze yemekleri	16( 2.0)
Toplam	750(100 )

Öğrencilerin % 32.7'si bütün yemekleri ayırım yapmadan yedikleri; geri kalanların ise bir kısmı et yemeklerini tercih ederken bir kısmı sebze ve çorbaları,bir kısmı ise tatlı-hamur işi, pilav ve makarnayı diğer yemeklere tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin hemen hemen tamamının hergün tükettikleri yiyecek ve içeceklerin başında güphesiz etek ve çay gelmekte; daha sonra öğrencilerin yaklaşık 1/3'nin hergün peynir,zevtin, reçel,yağ ve meyve yedikleri;haftada 3 veya 5 defa çorba içtikleri veya 3 defa süt,yoğurt,yumurta,et,sebze yemeklerini yedikleri;haftada 1-3 ya da daha seyrek olarak etli kuru baklagilleri; haftada 3 defa pilavı,1 defa makarnayı tükettikleri;hiç tüketilmeyen veya diğer yiyeceklere göre en seyrek tüketilenlerin meyve suları ve kolalı içecekler olduğu görülmektedir.Öğrencilerin geri kalan 2/3'si çeşitli yemekleri değişik sıklıkta tüketmektedirler(Tablo 10).

Tablo 10- Öğrencilerin Yiyecekleri tüketim sıklığı.

Yiyecekler	Öğrenci Miktarı					Hiç tüketmem
	Haftada 7	Haftada 5	Haftada 3	Haftada 1	15'Ce 1 Ayda 1	
Et yemekleri	25( 3.3)	68( 2.1)	225(30.0)	243(32.4)	112(14.9)	77(10.3)
Sebze yemekleri	48( 6.4)	180(24.0)	350(46.7)	135(18.0)	25( 3.3)	12(1.6)
Etlili kurubak- lağiller	---	23( 3.1)	130(17.3)	252(33.6)	150(20.0)	157(20.9)
Pilav	10( 1.3)	123(16.4)	338(45.1)	220(29.3)	52( 6.9)	7( 1.0)
Makarna	5( 0.7)	65( 8.7)	165(22.0)	345(46.0)	115(15.3)	55( 7.3)
Çorba	150(20.0)	213(28.4)	235(31.3)	107(14.3)	45( 6.0)	---
Börek	---	---	63( 0.4)	232(30.9)	330(30.7)	225(30.0)
Sütlü tatlı	---	8( 1.1)	57( 7.6)	180(24.2)	258(34.4)	207(27.6)
Hamur tatlısı	---	---	38( 5.1)	158(21.1)	252(33.6)	235(31.1)
Komposto	---	---	30( 4.0)	125(16.7)	247(32.9)	510(41.3)
Mayve	278(37.1)	182(24.4)	220(29.3)	60( 8.0)	10( 1.3)	---
Süt-yoğurt	70( 9.4)	118(15.7)	280(37.3)	178(23.7)	92(12.3)	12( 1.6)
Peynir	238(31.7)	182(24.3)	225(30.0)	82(11.1)	22( 3.1)	---
Yumurta	60( 8.0)	70( 9.3)	245(32.7)	232(31.1)	122(16.3)	20( 2.7)
Zeytin	193(25.7)	127(16.9)	200(26.7)	205(27.3)	15( 2.0)	10( 1.4)
Yağ	215(28.7)	113(15.1)	212(28.3)	123(16.4)	22( 2.9)	65( 8.6)
Reşel	190(25.3)	123(16.4)	200(26.7)	120(16.0)	57( 7.6)	27( 3.3)
						33( 4.4)

Tablo 10 (Devamı)

Çay	745(99.3)	5(0.7)					
Etmeç	750(100)	--					
Keyve suyu	3(0.4)	15(2.0)	78(10.4)	137(18.3)	137(18.3)	190(25.3)	190(25.3)
Kolalı İğcecik- ler	5(0.7)	5(0.7)	85(11.3)	118(15.7)	172(22.9)	220(29.4)	145(19.3)



Yiyecek	Miktar (Gr.)	Kalori	Protein (Gm.)	Yağ (Gm.)	CHO (Gm.)	Kals. (Mg.)	Demir (Mg.)	Vit.A (Mg.)	Vit.B <sub>1</sub> (Mg.)	Vit.B <sub>2</sub> (Mg.)	Nias (Mg.)	Vit.C (Mg.)
Et	42	102	7.9	7.7	0	3.4	1.1	0	0.02	0.06	1.8	0
Yumurta	18	29	2.3	2.1	0.1	9.7	0.5	180	0.02	0.06	0.01	0
K.Bak	30	105	6.8	0.5	16.8	25.8	2.3	4.5	0.16	0.05	0.63	0.9
Süt	35	22	1.2	1.0	1.9	42	0.03	42.5	0.01	0.07	0.03	0.3
Yoğurt	88	52	2.8	2.3	4.7	106	0.08	106	0.05	0.15	0.08	0.8
Peynir	19	54	4.2	4.0	0	30	0.09	135	0.01	0.05	0.07	0
T.Sebze	280	344	3.6	0.8	79.5	86.8	2.8	19200	0.02	0.11	2.94	56.8
T.Meyve	370	181	2.9	0.7	38.3	126	2.6	444	0.29	0.11	0.74	17.8
Yağ	42	305	0.2	43.6	0.2	1.6	0	624	0	0	0	0
Şeker	41	156	-	-	41	-	-	-	-	-	-	-
Ekmek	150	367	11.6	2.2	81.3	30	2.1	-	0.37	0.09	4.2	0
D.Tahıllar	72	265	8.0	0.8	56.2	6.8	0.72	0	0.09	0.03	0.8	0

**ORTAALAMA**

(816-2800) (18.2-87.0) (30.4-115.2) (65.7 320 468.1 12.3 10736 1.04 0.78 19.3 236.8)  
 (ALT ve ÜST SINIRLAR) (171.3-780.7) (6.0-31.3) (2400-13140) (0.50-3.09) (0.17-1.50) (4.5-23.1) (42.0-359)

Öğrencilerin beslenme bilgileri Tablo 12'de, sigara içme alışkanlıkları Tablo 13'de ve sağlık durumları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 12- Öğrencilerin beslenme bilgileri.

Beslenme bilgisi durumu	Öğrenci Miktarı
Beslenme bilgisi	
Evet	358(47.8)
Çok az	267(35.6)
Hayır	125(16.6)
Toplam	750(100 )
Bilgi kaynağı	
Birden fazla kaynak	265(42.4)
Basın	175(28.0)
Anne-Baba	100(16.0)
Sağlık personeli	35( 5.6)
Öğretmen	35( 5.6)
Arkadaş	15( 2.4)
Toplam	625(100 )

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmının (%83.4) beslenme konusunda bilgisinin olduğu ve bu bilginin ya basın (% 28.0) ya da birden fazla yerden(% 42.4) öğrenildiği belirlenmiştir.

Tablo 13- Öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları.

Sigara İçme Durumu	Öğrenci Miktarı
Sigara alışkanlığı	
İçen	235(31.3)
İçmeyen	395(52.7)
Arasıra içen	120(16.0)
Toplam	750(100 )
Sıklığı(günde)	
1.5 paket	25( 7.3)
1 paket	90(25.2)
10-15 adet	65(18.2)
5 -10 adet	60(16.9)
3 -5 adet	115(32.4)
Toplam	355(100 )

Öğrencilerin % 52.7'sinin sigara içmediği, % 31.3'nün devamlı içtiği ve %16.0'sının arasıra içtiği; içenlerden %32.5'nin günde 1-1.5 paket arasında, geri kalanının ise günde 3 adetten 15 adete kadar değişen miktarlarda sigara içtikleri görülmüştür.

Tablo 14'de görüldüğü gibi öğrencilere beslenmelerini ilgilendiren bir hastalıkları olup olmadığını sorulduğunda %78.3'ünden hayır, %21.7'sinden evet cevabı alınmıştır. Hasta öğrencilerin % 46.0'sı hastalıkları ile ilgili bir diyet uygulamadığı, % 38.7'si bazen uyguladığı, % 15.3'ü ise uyguladığı belirtilmiştir. Uygulanan diyetler arasında ise ilk sırayı % 60.2 ile ülser diyeti almaktadır.

Tablo 14- Öğrencilerin sağlık durumları.

Öğrencilerin Sağlık Durumları	Öğrenci Miktarı
Hasta olup olmadığı	
Evet	163(21.7)
Hayır	587(78.3)
Toplam	750( 100)
Hastalık geçidi	73(44.8)
Mide	73(44.8)
Böbrek	27(16.6)
Kalp	15( 9.2)
Diğer	48(21.4)
Toplam	163(100 )
Diyet alma durumu	
Hayır	75(46.0)
Bazen	63(38.7)
Evet	25(15.3)
Toplam	163( 100)
Diyet getli	
Ülser	53(60.2)
Böbrek	20(22.7)
Kalp	10(11.4)
Diğer	5( 5.7)
Toplam	88( 100)

## KURUMLARDA BESLENME SERVİSLERİNİN İŞLEYİŞİ

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin çoğunluğu **Veteriner Fakültesi** ve **Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu**ndan gelmişlerdir.

Yurtlarda kalan öğrencilerin yurttan çıkan yemekler konusundaki görüşleri Tablo 15'de, kurumlarda yemeklerin verilme sıklığı ise Tablo 16'da verilmiştir. Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlarda veya özel yurtlarda kalan 223 öğrencinin 198'i yemekleri orta ve kötü, 25'i ise iyi bulmaktadır.

Tablo 15- Öğrencilerin yurttan çıkan yemekler konusundaki görüşleri.

Yemek Durumu	Öğrenci Miktarı
Orta	125(56.0)
Kötü	73(32.8)
İyi	25(11.2)
Toplam	223(100 )
Beğenmeme nedeni	
Görünüşü iyi değil	85(43.0)
Alışık olmadığı yemekler	50(25.3)
Temizliğinden emin değil	29(14.6)
Soğuk servis ediliyor	27(13.6)
Yemek geçidi az	7( 3.5)
Toplam	198(100 )

Genel olarak öğrenciler yurtlarda çıkan yemekleri sevmektedirler. Öğrencilerin % 43.0'ü yemeklerin görünüşünün güzel olmadığını, % 25.3'ü alışık olmadığı yemekler olduğunu, % 14.6'sı temizliğinden emin olmadığını, % 13.6'sı soğuk servis edildiğini ve % 3.5'i ise yemek geçidi az olduğu için yemekleri beğenmediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 16- Kurumlarda yemeklerin verilis sıkligi

Kurum Haziran Her gun Haftada 2 Haftada 1 15'de 1 Ayda 1

Veteriner Fakültesi

Et yemekleri

x

Etli sebze yemekleri

x

Etli kuru baklagiller

x

Zeytin yağı sebze yemekleri

x

Zeytin yağı kurubaklagiller

x

Pilev

x

Mezeme

x

Çorba

x

Salata

x

Hamm tatlısı

x

Sütlü tatlı

x

Komposto

x

Meyve

x

Tablo 16 (Devamı)

Yıldırım Beyazıt				
Kız Yurdu				
Et yemekleri	x			
Etlı sebze yemekleri	x			
Etlı kuru baklagiller		x		
Zeytin yağlı sebze yemekleri			x	
Zeytin yağlı kurubaklagiller				x
Pilav	x			
Mezeme		x		
Çorba	x			
Salata		x		
Hamur tatlıları		x		
Sütlü tatlı			x	
Komposto			x	
Meyve	x			
Süt	x			
Yağ-keçel	x			
Zeytin	x			
Yumurta-peynir	x			
Çay	x			

Veteriner Fakültesinde yalnız öğle yemekleri servis edilmekte, Yıldırım Beyazıt Yurdunda ise günde 3 öğün yemek servisi yapılmaktadır. Et ve sebze yemekleri ile çorba ve pilavın Veteriner Fakültesinde haftada 2 defa, Yıldırım Beyazıt Kız yurdunda ise hergün servis edildiği görülmektedir.

Veteriner Fakültesinde öğrencilerin ve personelin öğle yemeğini yediği menü örneği Tablo 3 E'de (Ekler), Yıldırım Beyazıt Kız Yurdunda öğrencilerin günde 3 öğün yemek yediği menü örneği Tablo 4 E'de (Ekler) ; bu menülerin enerji ve besin öğeleri değerleri ile maliyeti ise Veteriner Fakültesi için Tablo 17'de, Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu için Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 17- Veteriner Fakültesin'de uygulanan beş günlük menünün sağladığı enerji ve besin öğeleri değerleri ve maliyeti.

Günler	Enerji (kal)	Protein (g)	Yağ (g)	Fiat (TL)
Pazartesi	875	26	37	90
Salı	913	40	37	85
Çarşamba	865	30	45	68
Perşembe	994	28	27	78
Cuma	1137	40	33	114
Toplam	4782	164	179	435
Ortalama (öğle için)	956	33	36	87



Tablo 18- Yıldırım Beyazıt Kız Yurdun'da uygulanan bir haftalık menünün sağladığı enerji ve besin öğeleri değerleri ve maliyeti.

Günler	Enerji (kal)	Protein (g)	Yağ (g)	Fiat (TL)
Pazartesi	2274	63	75	202
Salı	1819	63	83	223
Çarşamba	1765	66	70	236
Perşembe	1894	69	74	268
Cuma	2199	79	78	280
Cumartesi	1900	68	74	240
Pazar	2060	77	86	240
Toplam	13911	485	540	1689
Ortalama (günlük)	1987	69	77	241
Ortalama (öğle için)	814	28	35	93

Veteriner Fakültesi yalnızca öğle yemeği servisi yapmakta olup 956 kal, 33 g protein, 36 g yağ vermekte ve bir öğünlük yemeğin maliyeti 87 TL'sine çıkmaktadır. Yıldırım Beyazıt Kız Yurdunda yine yalnız öğle yemeği üzerinden karşılaştırılırsa 814 kal, 28 g protein, 35 g yağ vermekte, bir öğünlük yemeğin maliyeti 93 TL'sine çıkmaktadır. Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu öğrencilere 3 öğün yemek servisi yapmaktadır ve günlük 1987 kal, 69 g protein, 77 g yağ ihtiva etmekte ve 3 öğünlük yemeğin maliyeti 241 TL'sine çıkmaktadır.

Tablo 19 - Kız öğrencilerde enerji tüketim düzeyi ile  
ağırlık durumu arasındaki ilişki.

Ağırlık Durumu	Toplam Sayı	Az Enerji Tüketen	Normal Enerji tüketen	Fazla Enerji tüketen
Zayıf	85	47(55.3)	26(30.6)	12(14.1)
Normal	185	39(21.1)	61(33.0)	85(45.9)
Hafif şişman	58	15(25.9)	25(43.1)	18(31.0)
Şişman	35	3( 8.6)	13(37.1)	19(54.3)
Toplam	363	104	125	134

$$\chi^2 = 51.05$$

$$p < 0.05$$

Tablo 20 - Erkek öğrencilerde enerji tüketim düzeyi ile  
ağırlık durumu arasındaki ilişki

Ağırlık Durumu	Toplam Sayı	Az Enerji tüketen	Normal Enerji tüketen	Fazla Enerji tüketen
Zayıf	112	49(43.7)	53(47.4)	10( 8.9)
Normal	215	33(15.3)	123(57.3)	59(27.4)
Hafif şişman	50	8(16.0)	19(38.0)	23(46.0)
Şişman	10	-	3(30.0)	7(70.0)
Toplam	387	90	198	99

$$\chi^2 = 59.89$$

$$p < 0.05$$

Tablo 19 va 20'de görüldüğü gibi kız ve erkek öğrencilerde enerji tüketim düzeyi ile ağırlık durumları arasındaki ilişki, yapıla istatistiksel değerlendirmeler sonucunda önemli bulunmuştur(  $p < 0.05$  ).

## T A R T I Ő I A

### ÖĞRENCİLERİN BESLENME DURUMLARI

Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilerin beslenme sorunlarını ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılan bu araştırmada öğrencilerin çoğunluğunu 17-20 yaşı arası gençlerin oluğturduğu görülmekte olup, kız öğrencilerin yarısının kilolarının normal, geri kalan varısının da normalin altında veya üstünde olduğu görülmüştür(1). Erkek öğrencilerde de durum kızlara benzerlik göstermektedir. Türkiye Ulusal Beslenme Araştırması(25) sonuçlarına göre zayıflık okul çağı çocuk ve gençlerinin her iki cinsinde de bu araştırmada bulunan sonuçlardan biraz daha düşük olup % 16.4 oranındadır.

Bu araştırmada öğrencilerin tükettikleri günlük enerji ve besin öğelerinin alt ve üst sınırları arasındaki fark fazladır. Bunun nedeni alt sınırların çok düşük düzeylerde olmasıdır. Anket yapılırken öğrencilere sorulduğunda bir kısmının öğünlere uymadıkları, tek öğün yemek yedikleri, hatta bazılarının öğünlerde bile yalnızca sandviç-sisite-egrubat gibi yiyecek ve içecekleri tükettikleri görülmüştür.

Tablo II'de görülen günlük enerji ve besin öğeleri miktarları Türkiye için önerilen standartla(1) karşılaştırıldığında genel olarak öğrencilerin her iki cinsinde de az enerji tükettikleri ve vitamin A, tiamin ve vitamin C dışında diğer besin öğeleri yönünde eksik beslendikleri görülmüştür.

Köksal'ın yaptığı bir araştırmada(57) Mardin İl Merkezinde enerji tüketimi, tüketici ünite başına 1980 kalori iken, Ankara köylerinde 2888 kalori olarak bulunmuştur. Türkiye Ulusal Beslenme Araştırmasına(25) göre ise, Türkiye'de kişi başına 2291 kalori tüketilmektedir.

Öğrencilerin günlük tükettikleri yağ miktarı yeterli olmasına karşın, protein miktarında yetersizlik görülmüştür. Edirne ilinde yapılan bir beslenme araştırmasında(58), köy ve köy-kent arası küçük kasabala yaşayan ailelerden, diyeti hayvansal protein yönünden yetersiz olanların oranı kentteki ailelerden daha yüksek bulunmuştur. Köksal(59) tarafından Eticesgut Eğitim Bölgesinde 6 sınıflık ocağının bulunduğu bölgelerde ve Ankara'nın 5 ayrı mahallesinde yapılan ev halkı gıda tüketim araştırması sonucunda % 18.0 total protein ve %37.0 hayvansal protein yetersizliği bulunmuştur. Türkiye Ulusal Beslenme Araştırmasında(25) ise, toplam protein tüketimi 18 g olarak tespit edilmiştir. En az hayvansal protein tüketiminin Akdeniz ve Karadeniz bölgelerinde yaşayan aileler arasında olduğu ve ayrıca Türkiye'de köylerde hayvansal protein tüketiminin oldukça düşük düzeyde olduğu da belirtilmiştir.

Yapılan diğer araştırmalarda(20,31,32), kış mevsiminde protein tüketiminin ortalama % 10.0-15.0 oranında daha fazla olduğu görülmüştür. Kış mevsiminde genellikle bazı hayvansal gıdaların, tahılların ve kuru baklagillerin daha fazla tüketilmesi günlük protein tüketiminin yükselmesine neden olmaktadır. Protein tüketimi kişilerin gelir düzeyi ile paralellik göstermektedir. Genellikle proteinli gıdalar pahalı olduğundan geliri kısıtlı olan Üniversite öğrencilerinin bu gereksinimlerini karşılama ları güçleşmektedir. Ancak önemli olan nokta kişilere sınırlı olan gelirlerini dengeli bir şekilde harcamalarının eğitimi yoluyla verilmesidir.

Erkek öğrencilerin kalsiyum tüketimi normal sınırlarda olmasına karşın, kız öğrencilerde biraz düşüktür. Desir tüketimi durumları ise kızların gereksinimlerinin altında kalmakta, erkeklerle ise gereksinimlerinin üstüne gitmektedir. Işıksoluğu(37) yüksek öğrenim çağlarında yaptığı araştırmada kız öğrencilerde % 9.80, erkek öğrencilerde ise % 6.62 oranlarında enerji görüldüğüne işaret etmiştir. Çavdar ve arkadaşlarının(36) Ankara ve köylerinde yaptığı bir araştırmada, 16-25 yaş grubu kızların % 8.6'sının, aynı yaş grubu erkeklerinde

% 9.5'nin anemik olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmada kızlarda gerek kalsiyum ve gerekse demir ile diğer eksik besin öğelerinin her iki cinste genellikle eksik yiyecek tüketiminden kaynaklandığı düşünölmektedir. Günlük enerjilerinin de önerilenin altında olması buna bir işaret teşkil etmektedir. Açık enerjilerini abur-cubur olanayan yiyecek ve içeceklerden karşılasalar eksik olan besin öğeleri açıklerini de kapatacaları mümkün olacaktır.

Gelişmekte olan ölkelerde demir eksikliği anemisinin görölme sıklığı gelişmiş ölkelere kıyasla daha yüksektir. Ancak gelişmiş ölkelerde dahi kızların yaş gruplarına ve veme alışkanlıklarına bağlı olarak eksikliği örnek halen mümkün olabilir(60). Amerika Birleşik Devletleri'nde preadölesan ve geç adölesan dönemindeki gençler üzerinde yapılan bir araştırmada(61) da kızlar arasında anemi sıklığı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Hampton ve arkadaşları(62) 127 adölesan üzerinde yaptıkları araştırmada kızların % 50.0'sinin demir ve kalsiyumu gereksinmelerinin altında tükettiklerini bulmuşlardır.

Tablo 11'de göröldüğü gibi erkek öğrenciler arasında vitamin A yönünden bir eksiklik görölmesinde, hatta bir miktar fazlalık söz konusu olmaktadır. Araştırma yerinin büyük şehir olması ve bölge özelliği dolayısıyla vitamin A ihtiva eden yeşil yapraklı sebzeler bol miktarda tüketildiği için bu vitaminin eksikliğine yeteri kadar yiyecek tüketildiğinde rastlanmamaktadır, fakat Güneydoğu Anadolu Bölgesinde vitamin A tüketiminin yetersiz olduğu yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır(57, 63, 64).

Vitaminin tüketilen miktarları yeterli iken riboflavin ve niacin bir miktar yetersiz bulunmuştur. Vitamin C tüketimi ise her iki grupta da normalin üstünde değerlerde bulunmuştur, çünkü yine ölkemizde vitamin C ihtiva eden sebze ve meyveler her mevsimde bol bulunur ve halk bunları tüketme alışkanlığına sahiptir.

Güneyli(65) Çubuk ilçe merkezi ve köylerinde ailelerin beslenme durumlarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmada C vitamininin günlük gereksinime için yeterli olduğunu vurgulamıştır. Newyork'da yapılan bir araştırmada(66) 13-19 yaş grubu adolesan çocuklarında riboflavin eksikliği görülüşü ve gençlerin diyetlerine vitamin ekleneceği önerilmiştir.

Özarslan(67) sanayii kesiminde çalışan 12-18 yaş arasındaki çocukların enerji harcamaları, beslenme ve sağlık durumları üzerinde yaptığı bir araştırmada ; gereklerin enerji, hayvansal protein, riboflavin, kalsiyum, A vitamini yönünden yetersiz beslendiklerini belirtmiştir. Yine benzer bir araştırmaya Çukurova bölgesinde göçebe işçi aileler üzerinde yapılmış ve enerji, riboflavin, A vitamini ve niasinden yetersiz beslendiği vurgulanmıştır(68).

Wharton(69) Amerika Birleşik Devletleri'nde 16-18 yaş gençlerde diyetlerin kalsiyum, demir, A vitamini, niasin ve C vitamini açısından yetersiz olduğunu ve öğrencilerin gereksinimlerinin ancak 2/3'sinin karşılandığını belirtmektedir.

Kişilerin yeterli ve dengeli beslenmelerinin gerçekleşmesinde şüphesiz iki önemli unsur ; eğitim ve para en önemli rolü oynamaktadır. Toplumumuz henüz beslenme eğitimi yönünden çok fakirdir. Her ne kadar bu araştırmada öğrencilerin hemen hemen tamamı bu konuda bilgi sahibi olduklarını belirtmişlerse de, bu çok yüzeysel bir cevaptır. Kişilerin sağlıkları için yararlı ve doğrudan beri sağlıklarını etkileyen beslenme bilgisinin oluşması bu bilginin kişilerin günlük alışkanlıkları haline gelmesi ile mümkündür. Bu ise çocuğa ilk yaşlarda ailede ve daha sonra üniversite öncesi eğitimde kazandırılırsa ancak üniversite çağında kullanılacak hale gelir, çünkü beslenme alışkanlıkları kişilere geç verilebilir. Üniversitede öğrencilerin büyük bir kısmı ailelerinden uzak, yurt veya arkadaşları ile beraber kalmakta ve kendi beslenmelerini bilgisizlik, ihmal ve para nedeni ile ayarlayacaklardır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme denildiğinde yalnızca zayıflık anlaşılmalıdır, şişmanlık da kötü beslenme sonucu ortaya çıkan dengesiz bir beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemli etkenlerinden biri kişilerin bugünkü yaşama koşullarına göre günde 3 öğün yeterli miktarda yemek yemeği alışkanlık haline getirmeleridir. Bu araştırmada öğrenciler arasında zayıflık ve şişmanlık hemen hemen aynı derecede problemdir. Kişilerin normal kilolarına devam ettirmede etken olan 3 öğün yemek yeme alışkanlığının öğrencileri hemen hemen yarısında olduğunu ; bir kısmının 3 öğünden az, bir kısmının ise 3 öğünden çok yemek yedikleri, yarısından çoğunun ise düzenli kahvaltı yapma alışkanlıklarının olduğunu görülmüştür.

Kahvaltısız güne başlamak iş verimini azaltmaktadır. Kahvaltılarda karbonhidratlı ve yağlı yiyecekler yanında proteinlerin de bulunması kan şekerinin düşüş hızını yavaşlatarak daha geç acıkmayı sağlar(70).

Kutluay(71) tarafından Ankara'da 16-19 yaş grubu 340 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin % 68.24'nün okula kahvaltı yapmadan geldikleri bulunmuştur.

Tuttle ve arkadaşları(72), yaşları 22-27 arasında değişen 6 sağlıklı kadında kahvaltının iş verisine etkisini araştırmışlar ve denekler kahvaltı yapmadıklarında iş verilerinin önemli ölçüde azaldığını görmüşlerdir.

Williams(73), 5000 adölesan üzerinde yaptığı araştırmaya sonucunda kızların % 47.0'sinin, erkeklerin ise % 20.0'sinin kahvaltı yapmadığını göstermiştir.

Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmada (74) yaşları 10-16 olan erkek ve kız çocuklarında günde 3 öğün yemek yiyen grubun 3er altı yaş tabakasının günde 3 öğünden fazla yemek yiyenlerden daha fazla olduğu görülmüştür. Altı yaş üstü erkeklerde ise günde 3 öğün veya daha az öğünde yemek yemenin daha sık yemek yemeye göre kilo artmasına, serum kolesterol düzeyinin yükselmesine, lükoz toleransının azalmasına neden olduğu belirtilmiştir(75).

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği-  
de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar den-  
geli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bili-  
nir(76).

Irwin ve Feeley(77), yaşları 17-21 arasında 15 sağlıklı  
geng kız üzerinde yaptıkları bir araştırmada enerji ve besin  
öğeleri içeriği aynı olan diyeti 20'şer günlük sürelerle bir  
defa üç eşit öğün halinde ; bir defa da 1/4'i sabah, 1/4'i öğle  
ve 1/2'si akşam olmak üzere vererek metabolizmaya etkisini in-  
celedikleri. Akşam öğününde toplam günün 1/2'sini alan grup-  
ta kolesterol daha yüksek bulunmuştur.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin  
3 eşit öğün halinde tüketilmesi ve öğün aralarında zevk için  
gelişigüzel şekerli yiyecek ve içeceklerin alınması toplum  
sağlığı yönünden yararlı olur. Bu araştırmada öğrencilerin ancak  
1/5'nin öğün aralarında gelişigüzel yiyecek ve içecek aldıkları  
görülmüştür. Ara öğünlerde zamansız tüketilen bu yiyecek ve  
içecekler normal öğünlerde tüketilenlerin sindirimi ve metabolik  
kullanımını olumsuz yönde etkiler(78). Ayrıca yemek yeme sıklığı-  
nın arttırılması özellikle fazla karbonhidratlı yiyeceklerin  
yemesinin diş sağlığı ve ağız hijyeni yönünden sakıncası var-  
dır. Artık yiyeceklerin ağızdaki mikroorganizmalar tarafından  
kullanılarak asit ve diğer artık maddelerin oluşması sonucu diş  
gürümlerini artırır ve diş etlerinin sağlığına bozar(78).

Yine bu araştırmada öğrencilerin yarısından çoğunun ye-  
mek tercihi yapıları, yani her yemekli veya her öğit yiyeceği  
yemeyişleri beslenmeyi olumsuz yönde etkilemektedir, çünkü her  
yiyecek geçidinin yani her et geçidinin , her sebze geçidinin,  
her meyve geçidinin, sıvı ve katı yağların, her tahılın vücuda  
vereceği besin öğeleri öğit ve oranı farklı olduğundan yararı  
da farklı olacaktır. Bunlardan dolayı kişilerin yiyecekler veya  
yemekler arasında tercih yapmadan bilinçli bir şekilde karışık  
bir diyet almaları sağlıkları için daha yararlı olur.



Eğitimin yanında, ekonojik koşulların da beslenme yapısı üzerinde önemli etkileri vardır. Yapılan bazı araştırmalar (25,26) beslenmenin gelir düzeyi ile yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Düşük gelir kesiminde bulunan toplulukların yeterli ve dengeli beslenemeyecekleri açıktır.

Tablo 6'da görüldüğü gibi bu araştırmaya alınan öğrencilerin yarısına yakını gelir kaynağını ailesinden temin ederken, geri kalanı kredi, burs ve gelığa gibi diğer kaynaklara başvurmuşlardır. Bu araştırmada parayı ailesinden temin edenler genellikle ailesi yanında kalsakta, dolayısıyla beslenme için harcadıkları para miktarı belli olmaktadır. Ancak yurtdışı kalmış da parayı ailesinden temin edenler beslenme için parayı burs, kredi ve gelığarak temin edenlerden daha fazla harcamakta ve yine harcanan para miktarını kesir olarak söyleyememektedirler. Eldaki belirli miktarındaki para veya diğer kaynakları kullanarak kişilerin o konuda çok bilinçli harcama yapmaları ile mümkün olur. Beslenme bilgisi yeterli olmayan kişi yurt, lokanta gibi yerlerde ekonojik olarak ve sağlıklı yararlı ne seçeceğini bilemediği gibi, eve pigirmek üzere alırken de aynı hatayı yapar ve aldiği yağ veya kuru malzemeyi yine uygun koşullarla saklayıp hazırlamaz, dolayısıyla beslenmesine yarar sağlamaz. Bu araştırmada da öğrencilerin 1/3'nin belirttiği gibi beslenmeye ayrılan para miktarının hesabı toplumumuzda birçok ailelerce belirsizdir. Bunu daha çok gelir sıkıntısı geçmeyen kişilerin yaptığı tabirin edileceği gibi toplumumuzda henüz sağlık ve beslenmenin önemini yeterince anlaşılmadığı, bunun yanında giyim-kuşak ve eğya gibi diğer harcamalara daha çok önem verilmediği bir gerçektir.

Beslenme ve dolayısıyla sağlığı olumsuz yönde etkileyen diğer bir unsur sigaradır. Bu araştırmada öğrencilerin hemen hemen yarısının aracıra veya sevdiği sigara içtikleri görülmüştür. Ulusoy'un (79) adölesan ve genç adölesan dönemindeki başgörolük öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ise sigara içme oranının % 40 civarında olduğu belirtilmiştir.

Bütün bunların sonucu olarak öğrencilerin 3/4'ünden fazlasının genel sağlıklaından şikayetçi olması bu araştırmada görülmüştür. Sağlıklaından şikayetçi olanların daha çok mide den rahatsız oldukları belirtilmektedir. Buna büyük bir olasılıkla öğrencilerin gerek çesit ve miktar, gerekse öğün sıklığı ile yemek yeme alışkanlıklarının bozuk olması, aynı zamanda fazla çay ve sigara içme alışkanlığının etkileri olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, Sağiroğlu(80) tarafından yapılan bir araştırmada gençlerde mide hastalıklarının diğer hastalıklara göre daha çok görülmesinde çay ve sigara tüketiminin fazla olması, çesitli sebeplerle ortaya çıkan stresler ve iyi yemek yeme alışkanlıklarına sahip olmama öncelikli nedenler olarak gösterilmektedir. Freidman ve arkadaşlarının(81) yaptıkları araştırmada da sigara içen erkek ve kadınlarda peptik ülserin içmeyenlerden daha sık görülmesine işaret edilmiştir.

#### KURUM BESLENME SERVİSİNİN İŞLEYİŞİ

Genel olarak her iki kuruma da servis edilen yemekler öğrenciler tarafından sevilmemektedir. Yemeklerin piştikten servise kadar olan süre içinde soğuması ve pişme aşamalarında temizliğe gereken öne-min verilmesi, görünüşün iyi olması, yemek çesidinin az olması, öğrencilerin bir kısmının bu yemeklere alışık olması yemeklerin sevilme nedenleri arasında yer almaktadır. Yiyeceklerle uğraşan personelin temizlik kurallarına uymaları yiyeceklerle meydana gelen besin zehirlenmelerini önleyeceği gibi yiyeceklerin görünüşünde olumlu yönde etkiler. Yine yiyecek hazırlanırken, depolanırken ve servis sırasında kullanılan alet ve malzemelerin temizlik ve sağlık kurallarına uygun olarak kullanılmasına dikkat edilmelidir(82). Her ne sebeple olursa olsun beğenilmeyen yemekler artık olarak dö-küleceğinden ekonomik kayba neden olur. Meselâ Ülkemizde birçok kurumlarda durum böyledir. Nitekim, bu araştırmada da kurumlarda yemeklerin servisi sırasında gözlem yapıldığında Veteriner Fakültesin'de hemen hemen ot yemekleri ve gorbala-

rın dışında kalan bütün yemeklerde 1/3 nisbetinde artık bırakıldığı fakat Yıldırım Beyazıt Kız Yurunda böyle bir duruma rastlanmadığı görülmüştür. Yıldırım Beyazıt Kız Yurunda artık kalmasına neden olarak menünün seçmeli olabileceği düşünülmektedir.

Altın(83) Ankaradaki bazı yetili okullarda yaptığı araştırmada yemek artıklarının çok fazla olduğunu saptamış ve bunun nedeninin kusur beslenme servislerinin yönetiminin iyi işlemediği, personelin ihmal ve bilgisizliği, araç ve gereçlerin yetersizliği, kuruma beslenmesi yapılan kişilerin kötü yeme alışkanlıklarına sahip olmaları ileri sürülmüştür.

Veteriner Fakültesinde yalnızca öğle yemeği servisi yapıldığından Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu için de öğle yemeğinin verdiği enerji ve besin öğeleri ile kalitesi ayrıca hesaplanmıştır. Her iki kurumun öğle yemeğinin verdiği enerji ve besin öğeleri ile kalitesi karşılaştırıldığında Veteriner Fakültesinde servis edilen yemeğin enerji ve besin öğeleri değerlerinin Yıldırım Beyazıt Kız Yurunda servis edilene nazaran bir miktar daha yüksek olduğu, buna karşın kalitesinin de daha az olduğunu görülmüştür. Fakat bu önemsiz kabul edilebilecek bir farklılıktır.

Genellikle her iki kuruma da verilen üç kep öğle yemeği, eğer kişi yemekleri artık bırakmadan tüketirse günlük enerjisinin 1/3'ünü karşılayacak durumda görülmektedir. Yıldırım Beyazıt Kız Yurunda üç öğünü yiyen öğrenciler için kızlara göre günlük enerji yeterli görülmesine karşın, erkeklerin günlük gereksinimlerinden bir miktar düşüktür. Eğer yemeklerin beğenilmeyerek yenmeleri de söz konusu olursa öğrencilerin enerji ve besin öğeleri miktarı daha da artacağından öğrencilerin bunu dışardan ayrıca takviye etmesi gerekebilir. Diğer taraftan yemek tercihi yapmayan ve yemekleri beğenen birçok öğrenciler için menü yeterli olabilir, çünkü öğün aralarında yiyecek ve içecek tüketimi toplu olarak da yaygındır.

## Ö Z E T

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine gelen öğrencilerin beslenme sorunlarını ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya alınan öğrencilerin % 63.1'i 17-20 yaş arasında olup 353 erkek 347 kız, toplam 750 öğrencidir. Kız öğrencilerin % 51.0'i normal, % 23.4'ü zayıf, % 16.0'si hafif şişman ve % 9.6'sı şişman; erkek öğrencilerin ise % 55.5'i normal, % 28.9'u zayıf, % 12.9'u hafif şişman ve % 2.7'si şişman bulunmuştur.

Kız ve erkek öğrencilerin günlük aldıkları ortalama enerji miktarları, içinde buldukları fiziksel aktivite göz önüne alındığı takdirde normalin altında kalmakta ve kızlar için 1983 kal, erkekler için 2428 kal'dir. Kız öğrencilerin aldıkları günlük besin öğeleri miktarları protein 51.5 g, yağ 66.7 g, kalsiyum 468.1 mg, demir 12.3 mg, vitamin A 10736 IU, tiamin 1.04 mg, riboflavin 0.78 mg, niyasin 14.3 mg ve vitamin C 236.8 mg'dir. Erkek öğrencilerin durumları ise protein 72.7 g, yağ 88.9 g, kalsiyum 569.7 mg, demir 17.8 mg, vitamin A 15744 IU, tiamin 2.54 mg, riboflavin 0.97 mg, niyasin 15.4 mg ve vitamin C 289.7 mg'dir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin % 58.4'ü üç öğün, % 28.3'ü iki öğün, % 12.0'si dört öğün, % 1.3'ü ise tek öğün yemek yediklerini; öğrencilerin % 48.7'si düzenli kahvaltı yaptıklarını, % 36.0'si bazen kahvaltı yaptıklarını, % 15.3'ü ise akahvaltı yapmadıklarını; çoğunluğu (% 51.0) bazen, daha az bir kısmı (% 27.3) devamlı öğün aralarında beslendiklerini, % 21.7'si ise öğün aralarında beslenme alışkanlıkları olmadığını belirtmişlerdir. Öğün aralarında tüketilen yiyecek ve içeceklerin başında sandviç, simit, meyve, tatlı ve meşrubat gelmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin % 32.7'sinin yemek tercih etmedikleri, geri kalanların çeşitli yemekleri tercih ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin yaklaşık tamamının her gün tükettikleri yiyecek ve içecek ekmek ve çaydır. Daha sonra öğrencilerin

yaklaşık 1/3'nin hergün peynir, zeytin, reçel, yağ ve meyve yedikleri; haftada 3 veya 5 defa çorba içtikleri veya 3 defa süt, yoğurt, yumurta, et ve sebze yemeklerini yedikleri; haftada 1, 3 ya da daha seyrek olarak etli kuru baklagilleri, haftada 3 defa pilavı, 1 defa makarnayı tükettikleri görülmüştür. En seyrek tüketilenler ise meyve suları ve kolalı içeceklerdir.

Araştırmaya alınan öğrencilere beslenme bilgilerinin olup olmadığı sorulduğunda % 47.8'nin beslenme bilgilerinin olduğu ve yine hemen hemen yarısının bu bilgiyi geçitli kaynaklardan edindikleri öğrenilmiştir.

Öğrencilerin % 40.9'u gelir kaynağına ailesinden temin ederken geri kalan kısmı kredi, burs ve yardım dernekleri gibi diğer kaynaklardan sağlamaktadırlar; yine % 44.7'si aileleri ile beraber kalırken geri kalanı aileden ayrı yaşamaktadır. Bu araştırmada öğrencilerin % 31.3'ü devamlı sigara içtiklerini belirtmiştir. Genel olarak öğrencilerin beslenmelerini aksatacak derecede sağlık problemi olmayıp % 78.3'nün hiçbir şikayeti olmadığını, şikayeti olanların daha çok mide rahatsızlığı şeklinde kendini gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın ikinci kısmında öğrencilerin Mediko-Sosyal'e yoğun olarak geldikleri Veteriner Fakültesi ile Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu kurum beslenme servislerinin işleyişi incelenmiştir. Öğrencilerin % 32.3'nin yemekleri kötü olarak nitelendirdikleri görülmüştür. Genel olarak her iki kuruma da öğle öğünü için çıkan yemek günlük enerjinin 1/3'ni karşılamakta olup Veteriner Fakültesi için 956 kalori, Yıldırım Beyazıt Kız Yurdu için 814 kalori'dir.

## S O N U Ç V E Ö N E R İ L E R

### SONUÇ

Beslenme yetersizliklerinin her zaman ekonomik yetersizliğin bir sonucu olduğuna bilinen bir gerçektir. Bu araştırmada ekonomik yetersizlik kadar bilgi ve uygulama eksikliklerinin de beslenme yetersizliğine neden olabileceği gösterilmiştir. Bu noktada beslenme eğitimine duyulan gereksinin daha açık ortaya çıkaktadır.

### ÖNERİLER

Bir toplumun geleceğini oluşturan gençlerin sağlık ve beslenme sorunlarının öncelikle çözümlenmesi gerekmektedir. Bunun için şunlar yapılabilir:

I- Toplu beslenme yapılan yerlerde gereksiz artıkları önlemek için yiyeceklerin geçişi kadar, benimsenip tüketilebilir özellikte ve titizlikte hazırlanarak ekonomik ve beslenme kayıpları en aza indirilmeli ; yiyecek ve içeceklerin temizlik ve sağlık koşullarına uygun olarak besin değerlerini kaybetmeden pişirilmesi için personelin eğitimine önem verilmeli ve her öğretim kurumunda devletçe desteklenen ucuz, fakat yeterli ve dengeli beslenme olanakları sağlanmalıdır.

II- Yüksek öğrenim yapanlara verilen burs ve kredi miktarları, günün koşulları dikkate alınarak beslenme, barınma ve öteki gereksinimleri karşılayacak şekilde artırılmalı ve her yıl gözden geçirilmeli ; mevcut yatılı öğretim kurumlarına beslenme için ayrılan ödenek koşullara uygun olarak ayarlanmalı ve ailesi yanında kalmayan öğrencilerin yoğunluğunun barındığı yurtlar kar amacına yönelik değil, devletin de desteklediği resmi kuruluşlar haline getirilmeli; öğrencilerin ücretsiz ya da az ücretle yararlanabilecekleri yeterli ve dengeli beslenme koşulları sağlanmalıdır.

III- Çocukların ve gençlerin beslenme eğitime aileden başlayarak ilk, orta, lise ve dengi okullarda önem verilmesi bunun hem teorik hem de pratik olarak okul ve ailede uygulaması sağlanmalı ; öğrencilere ilk ve orta öğretimden itibaren devamlı olarak genel tutumluluk ve hijyen öğretilmeli ve bunların beslenme ile ilişkisinin önemi yerleştirilmelidir.

K A Y N A K L A R

1. Baysal, A. : Beslenme.Hacettepe Üniversitesi Yayınları,  
A:13. Ankara.1977.
2. FAO. : Food and Nutrition Programme in Times of Disaster.  
Rome. No: 321. 1967.
3. Ruth, V. : You and Your Food.Prentice Hall.No: 451.1966.
4. Baytan,S.: Türkiye'de yaşlıların barındırıldığı altı kurumda  
beslenme durumu ve bununla ilgili bazı faktörler.Bes.  
Diyet Der. 1 : 167. 1972.
5. Kasap,C. : Ankara bölgesi aktif güçsüzcülerinin beslenme alış-  
kanlıkları ve sağlık durumları üzerine bir araştırma.Ha-  
cettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.Bilim  
Uzmanlığı Tezi.Ankara.1979.
6. Şahenk,Z. ve Uyar,E. : Etimesgut Ergazi Bölgesinde gebelerde  
anemi prevalansı ve anemiyi belirleyici sebepler.Hacettepe  
Üniversitesi Toplum Hekimliği Enstitüsü Stajyer Araştırma-  
sı.Ankara.1971.
7. Tagcı,H. : Kentsel ve kırsal alandaki 0-5 yaş grubu çocuk-  
ların beslenmesini etkileyen ekolojik etmenler.Hacettepe  
Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.Bilim Uzmanlığı  
Tezi.Ankara.1980.



8. Sencer, E. : Beslenme ve Diyet. İstanbul Üniversitesi Yayınları. No : 4. İstanbul. 1983.
9. Smith, C.H., Bidlack, V.R. : Interrelationship of dietary ascorbic acid and iron on the tissue distribution of ascorbic acid, iron and copper in female guinea pigs. Brit. J. Nutr. 110 : 1398-1408. 1980.
10. Kenfer, N., Haehn, S. : Effect of corn oil feeding on triglyceride synthesis in the rat. J. Nutr. 110 : 1138-1143. 1980.
11. Chan, A.C., Hegarty, P.V. : Morphological changes in skeletal muscles in vitamin-E deficient and re-fed rabbits. Brit. J. Nutr. 38 : 361-369. 1977.
12. Clugston, G.A., Garlick, P.J. : The response of protein and energy metabolism to food intake in lean and obese man. Am. J. Clin. Nutr. 36 : 57-70. 1982.
13. \_\_\_\_\_ : Turkish Development Research Foundation. Nutrition and Food Production in Turkey. No : 5. 1983.
14. \_\_\_\_\_ : Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı. 1979-1983. Devlet Planlama Teşkilatı Yayını. No : 1664. Ankara. 1979.
15. Baran, T. : Gelecekte Türkiye nüfusu ve ekonomisi. Türkiye Kalkınma vakfı yayını. No : 7. Ankara. 1977.
16. Boysal, A., Günoglu, U., Dozturt, N., Keçecioglu, S., Aksoy, M. : Diyet III Kitabı. Hacettepe Üniversitesi Yayını. A : 44. 1983.
17. Boysal, A., Eren, N. : Türkiye'de beslenme eğitimi sorunları. I. Ulusal Beslenme Kongresi Bildirileri. Türk Tabipleri Birliği/Türk Veteriner Hekimleri Birliği. Ankara. 1979.

18. Arslan,P.,Büyüktopçu,N.: Aileye yapılan beslenme eğitiminin malnütrisyonun iyileşmesine olan etkinliği.Bes.Diyet Der. 7:72.1978.
19. Alkan,E. : Yatılı obullarda beslenme durumu.Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Hıfzısıhha Okulu.Halk Sağlığı İhtisas Tezi. Ankara. 1971.
20. Güneşli,U. : Hava Gaz Maske Fabrikası işçilerinin beslenme durumu,bunun sağlık ve işe devama etkisi.Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,Doktora Tezi. Ankara. 1973.
21. Robson,J.R.K. : In:Developing Countries Nutritional Habits Changes.Ecol.Food Nutr. 4:121. 1975.
22. \_\_\_\_\_ : Türkiye'de gıda maddeleri üretimi ve beslenme. Türkiye Gelir Araştırmaları Vakfı. No: 3.Ankara.1981.
23. Köksal,O. : Türkiye'de beslenme durumunun genel değerlendirilmesi ve çözüm için öneriler. I. Ulusal Beslenme Kongresi Bildirileri,Türk Tabipleri Birliği/Türk Veteriner Hekimleri Birliği. Ankara. 1979.
24. Bayral,A. : Beslenme sorunlarının sosyal,kültürel,eğitim ve ekolojik etmenlerle ilgili nedenleri ve çözüm önerileri.Bes.Diyet Der. 10:55. 1981.
25. Köksal,O. : Türkiye'de beslenme durumu. 1974 Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması Bulguları.Aydın Matbaası.Ankara. 1977.

26. \_\_\_\_\_: Devlet İstatistik Enstitüsü Kırsal Kesim Gelir Dağılımı ve Tüketim Harcamaları 1973-1974. Devlet İstatistik Enstitüsü Yayını.No : 881. Ankara.1979.
27. Roberts,D.F. ,Rozner,L.M. and Suvan,A.U.: Age as menarche, physique and environment in industrial.Academic Press. No: 3. 1975.
28. Tanner,J.M.: Sequence,tempo and individual variation in the growth and development of boys and girls aged 12 to 16.Studies in adolescence.Sixth Ed. Mc.Graw. Hill Company.Newyork.1975.
29. Satyanaravana.K.,Haidu,M.,Rao,N.B.:Nutritional deprivation in childhood and the bodysize,activity and physical work capacity of young boys.Am.J.Clin.Nutr. 32 : 1769-1774. 1979.
30. Uzel,A.,Boykan,S.,Cüneyli,U.,Biliker,T.: Ankara Altıtepegut körsel bölgede beslenme araştırması. Bes. Diyet Der. 2 : 97. 1973.
31. Bayşal,A.: Kentleşme ve çevreselöre göre beslenme durumunda değişmeler. Bes. Diyet Der. 4 : 20. 1975.
32. Bayşal,A.,Toksöz,P.: A vitamini tüketimi ile tırahom arasındaki etkililikler. Bes. Diyet Der. 6 : 52. 1977.
33. Chen,I.,Skvall,S.,Bozian,R.: Effects of physical activity upon the weight loss in females.Am.J.Clin.Nutr. 34 : 1356 - 1361. 1981.

34. Sprauve, M.E., Dodds, E.L.: Dietary survey of adolescents in the Virgin Islands. *J.Am.Diet.Assoc.* 47 : 287. 1965.
35. Gözdağoğlu, S.: Adölesan döneminde serum demir, magnezyum, çinko, bakır değerleri ve anemi oranı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalığı Kliniği Çalışmalarından. Ankara. 1973.
36. Çavdar, A., Arcasoy, A., Gözdağoğlu, S., Cin, S.: Türk çocuk ve gençlerinde anemi oranı, demir eksikliği, iz elementler. Tübitak Yayını. No : 58. Ankara. 1978.
37. Işıksoluğu, H.: Ankara'da yüksek öğrenim gençliğinde demir yetersizliği anemisinin yaygınlık derecesi ve bunu etkileyen bazı faktörler. Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı. Doktora Tezi. Ankara. 1975.
38. Brawn, K., Lubin, E., Smith, R., Oski, F.: Prevalence of anemia preadolescent and young adolescent Urban Black American's. *J.Pediatr.* 81 : 714. 1972.
39. Gardner, G.W., Bernard, R.J., Edgerton, V.R.: Cardiorespiratory, hematological and physical performance responses of anemic subjects to iron treatment. *Am.J.Clin.Nutr.* 28 : 282. 1975.
40. \_\_\_\_\_: İkinci Milletler Arası Silahlı Kuvvetler Beslenme Komite Konferansı. Bülten. E.U.R.S. Ankara. 1958.
41. Ekşi, A.: Gençlerimiz ve Sorunları. İstanbul Üniversitesi Kedito-Sosyal Merkezi Yayını. No: 1. İstanbul. 1982.
42. Onet, T.: İstanbul kızlarında ergenlik çaığında büyüme- seksual gelişim ve kemik olgunlaşması ve bunların birbir-

- leriyle ilişkileri. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayını. No : 33. İstanbul. 1975.
43. Kaufmann, N.A., Friedlandes, S.T., Halfin, P.F.: Nutrient intake in Jerusalem-consumption in adults. *Isr. J. Med. Sci.* 18 : 1183-1197. 1982.
44. Romaneli, F.: Study shows how to measure energy use, costs in food service. *J. Am. Hos. Assoc.* 77 : 1. 1979.
45. Kramer, A.: Food Stocks. *Food Technol.* 28(3) : 11. 1974.
46. Birer, S.: Kurum beslenme servislerinde çalışan personelin fonksiyonel analizi ve verimlilik değerlendirilmesi üzerinde bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi. Beslenme ve Diyetetik Programı. Doktora Tezi. Ankara. 1974.
47. ----- : Türkiye'de Gıda Kayıpları Sorunu. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları. No : 214. Ankara. 1974.
48. Biliker, T.: Hacettepe Hastahanesi Hemşire Koleji öğrencilerinin beslenmesinin saptanması. Hacettepe Üniversitesi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Mezuniyet Tezi. Ankara. 1971.
49. Açıkalın, G.: Hacettepe Hastahanesi'nde et atımı. Hacettepe Üniversitesi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Mezuniyet Tezi. Ankara. 1971.
50. Kutluay, T., Birer, S.: Kurum Beslenmesi. Milli Eğitim Bakanlığı Yayını. No : 3. İstanbul. 1981.
51. Carter, E.J., Moore, A.H., Gregory, C.L.: A preliminary investigation can teaching machines help in training employees. *Am. J. Diet. Assoc.* 44 : 271. 1964.

52. Donaldson,B.: Research in food administration *Am.J.Diet. Assoc.* 38 : 445. 1961.
53. Baren,A.R.: Measuring nutrition attitude among university students. *Am.J.Clin.Nutr.* 82 : 251-253. 1983.
54. Kutluay,T.: Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Ankara. 1977.
55. Köksal,O.,Uzel,A.,Pekdur,U.: Gıda Kompozisyon Cetvelleri. Hacettepe Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu,Beslenme ve Diyet Bölümü. Ankara. 1969.
56. Sübülüoğlu,K.: Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik. Matig Yayınları. Çağ Matbaası. Ankara. 1978.
57. Köksal,O.: Türk halkının beslenme durumu,sorunları ve nedenleri.Türkiye Tıp Akademisi Mecmuası. 3 : 2. 1972.
58. Uzel,A.,Yücecan,S.,Erinciler,T.,Özbayer,V.: Edirne ilinde beslenme araştırması.*Bes.Diyet Der.* 1-2 : 77. 1972.
59. Köksal,O.: Beslenme sorunları ve bunların gözetim yollarının araştırılmasında Türkiye için geliştirilmiş bir metodoloji denemesi. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Hıfzıssıhha Okulu Yayını. No: 37. Ankara. 1968.
60. Tanner,J.M.,Takashi,H.: Standards from birth to maturity for height,weight,height velocity and weight velocity. *Arch.Pis.Child.* 41 : 454 - 460. 1966.
61. Brown,K.,Cubin,E.,Smith,R. and Oski,F.: Prevalence of anemia preadolescent and young adolescent Urban Black American's. *Pediatr.* 81 : 714. 1972.

62. Hampton, H.C., Huernsman, R.L., Shapiro, L.R.: Caloric and nutrient intakes of teenagers. *J.Am.Diet.Assoc.* 50 : 385. 1967.
63. Açıkgöz, A.: Biyokimya metotlarıyla Diyarbakır bölgesinde beslenme araştırması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi. Doçentlik Tezi. Ankara. 1972.
64. İnalöz, Ş.: Diyarbakır'ın beş sağlık ocağındaki trahom prevalansı. Ankara Tabip Odası Bülteni. 1 : 30. 1975.
65. Cüneyli, U.: Ankara-Çubuk ilçe merkezi ve köylerinde ailelerin beslenme durumlarını septemada uygulanan değişik araştırma yöntemlerinin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu. Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Doçentlik Tezi. Ankara. 1977.
66. Lopez, R., June, J.B., Schwartz, M.: Riboflavin deficiency in Adolescent population in New York City. *Am.J.Clin.Nutr.* 33 : 1283 - 1286. 1980.
67. Özarslan, Ü.: Sanayi kesiminde çalışan 12-18 yaş arasındaki girakların enerji harcamaları, beslenme ve sağlık durumları üzerinde bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi. Beslenme ve Diyetetik Programı. Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara. 1981.
68. Tülay, U.: Çukurova'daki pasuk işçi ailelerinin beslenme durumları. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi. Toplum Hekimliği Bölümü. Uzmanlık Tezi. Adana. 1979.
69. Wharton, R., Shapiro, B.: A longitudinal study of gross body composition and body configuration and their association

- with food and activity in teen-age population. *Am. J. Clin. Nutr.* 18 : 325. 1966.
70. Ganbhir, K.K., Jangle, D.S.: Physiological effects of breakfast Habbits. *Nutr. Rev.* 15 : 116. 1977.
71. Kutluay, E.: Ankara Kız Lisesi 16-19 yaş grubu öğrencilerinin kahvaltı alışkanlığı ile sağlık ve başarı durumu ilişkileri üzerinde bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu. Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Dogentlik Tezi. Ankara. 1979.
72. Tuttle, W.V., Wilson, L., Down, K.: The effect of altered breakfast habits on physiologic response. *J. App. Phys.* 1 : 545. 1949.
73. Williams, L.: Teen eagers and how they eat. *Nutr. Rev.* 20 : 6. 1957.
74. Fabry, P., Hejda, S., Cerny, K., Pechar, J.: Effect of meal frequency in school children changes in weight-height proportion and skinfold thickness. *Am. J. Clin. Nutr.* 18 : 358-361. 1966.
75. Fabry, P., Hejda, Z., Fodor, J.: The frequency of meals its relation to over weight, hypercholesterolemia and decreased glucose-tolerance. *Lancet.* 2 : 614-615. 1974.
76. Mayer, J.: Variety in the diet is the best approach to good nutrition (letter). *Am. J. Clin. Nutr.* 30 : 131. 1977.
77. Irwin, M.I., Feeley, R.H.: Frequency and size of meals and serum lipids nitrogen and mineral retention, fat diges-



- tibility and urinary thiamine and riboflavin in young women. *Am.J.Clin.Nutr.* 20 : 816. 1967.
78. Ünver, B.: Yemek yeme sıklığının sindirim sistemi ve metabolizmaya etkisi. *Bes.Diyet Der.* 4 : 14-21. 1975.
79. Ulusoy, F.: Adölesan ve geç adölesan dönemindeki hemşirelik öğrencileri arasında sigara içmeye ilişkin bilgi ve davranışların saptanması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. Doktora Tezi. Ankara. 1980.
80. Sağiroğlu, N.: Halk sağlığı sorunu olarak akciğer kanseri ve tütün, tütünün toplum sağlığına ve ekonomiye etkisi. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Yayını. No : 47. 1973.
81. Freidman, G.D., Siegelrub, A.B. and Selten, C.C.: Effects of cigarettes and alcohol on peptic ulcer. *Lancet.* 2 : 231. 1974.
82. Birer, S.: Toplu beslenme yapılan kurumlarda yiyeceklerin mikroorganizmalarla bozulmasına yol açan koşullar ve alınması gerekli tedbirler. *Bes.Diyet Der.* 2 : 105. 1972.
83. Alkan, E.: Yatılı okullarda beslenme durumu. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Hıfzısıhha Okulu Halk Sağlığı. İhtisas Tezi. Ankara. 1964.

-----  
E K L E R  
-----

Tablo 1 E. Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Anket Formu(53)

Cinsiyetiniz :

Yaşınız :

Bowunuz :

Kilonuz :

Fakülteniz :

1- Ankara'da nerede kalıyorsunuz?

- 1-( ) Ailemin yanında
- 2-( ) Akreba ve tanıdık yanında
- 3-( ) Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarından birinde
- 4-( ) Özel öğrenci yurdunda
- 5-( ) Yalnız başına bir evde
- 6-( ) Kiralık bir yerde birkaç arkadaş ile birlikte

2- Babanızın eğitim durumu nedir?

- 1-( ) Üniversite/Yüksek okul mezunu
- 2-( ) Ortaokul, lise-lise dengi okul mezunu
- 3-( ) İlkokul mezunu
- 4-( ) Okuma yazma bilir
- 5-( ) Okuma yazma bilmez

3- Annenizin eğitim durumu nedir?

- 1-( ) Üniversite/Yüksek okul mezunu
- 2-( ) Ortaokul, lise-lise dengi okul mezunu
- 3-( ) İlkokul mezunu
- 4-( ) Okuma yazma bilir
- 5-( ) Okuma yazma bilmez

4- Aylık paranızı elde ettiğiniz en önemli kaynak aşağıdaki-  
lerden hangisidir?

- 1-( ) Ailem
- 2-( ) Burs
- 3-( ) Kredi
- 4-( ) Çalıştığım iş
- 5-( ) Yardım dernekleri
- 6-( ) Birkaç verden
- 7-( ) Diğer(.....)

5- Elinize geçen aylık paranın ne kadarını beslenme için  
ayırıyorsunuz?

- 1-( ) Dörtte birini
- 2-( ) Yarısını
- 3-( ) Dörtte üçünü
- 4-( ) Gelişi güzel bir miktar
- 5-( ) Diğer(.....)

6- Günde kaç öğün yemek versiniz?

- 1-( ) Bir öğün
- 2-( ) İki öğün
- 3-( ) Üç öğün
- 4-( ) Dört öğün
- 5-( ) Diğer

7- Öğün aralarında beslenme alışkanlığınız var mı?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

8- Cevabınız evet ise hangi tip yiyecekleri alırsınız?

- 1 ( ) Sandviç, simit, bisküvi
- 2 ( ) Tatlılar
- 3 ( ) Meyveler
- 4 ( ) Meğrubaatlar
- 5 ( ) Diğer

9- Sabah kahvaltısı yapıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

10- Cevabınız hayır ise nedenleri nedir?

- 1 ( ) Vakit bulamıyorum
- 2 ( ) Alışkanlığım yok
- 3 ( ) Diğer

11- Hangi tip yemekleri daha çok seversiniz?

- 1 ( ) Et yemekleri
- 2 ( ) Sebze yemekleri
- 3 ( ) Pilav, makarna
- 4 ( ) Çorbalar
- 5 ( ) Tatlılar
- 6 ( ) Hamur işleri
- 7 ( ) Ayrı ayrı yemekler

12- Eğer yurttaki kalıyorsanız;

A- Hangi yurttaki kalıyorsunuz?

.....

B- Kaldığınız yurt yemek veriyormu?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

C- Cevabınız evet ise yurdun yemeklerini nasıl buluyorsunuz?

1 ( ) İyi 2 ( ) Orta 3 ( ) Kötü 4 ( ) Fikrim yok

D- Memnun değilseniz nedenleri nedir?

- 1 ( ) Alışık olmadığım yemekler
- 2 ( ) Görünüşü güzel değil
- 3 ( ) Temizlikinden emin değilim
- 4 ( ) Soğuk servis ediliyor
- 5 ( ) Yemek saati uygun değil
- 6 ( ) Diğer

13- Herhangi bir hastalığınız var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

14- Cevabınız evet ise aşağıdakilerden hangisidir?

- 1 ( ) Kalp hastalığı
- 2 ( ) Şeker hastalığı
- 3 ( ) Böbrek hastalığı
- 4 ( ) Mide rahatsızlığı
- 5 ( ) Tanısı bilinmeyen
- 6 ( ) Diğer

15- Hastalığınız ile ilgili diyet uyguluyormusunuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

16- Cevabınız evet ise hangi tip diyet uyguluyorsunuz?

- 1- ( ) Kalp koruma diyeti
- 2 ( ) Diyabetik diyet
- 3 ( ) Döbrek koruma diyeti
- 4 ( ) Ülser diyeti
- 5 ( ) Diğer

17- Beslenme ile ilgili yeterli bilginiz varmı?

Evet ( ) Hayır ( ) Çok az ( )

18- Cevabınız evet ise bu bilgiyi nereden öğrendiniz?

- 1 ( ) Anne-Baba
- 2 ( ) Sağlık personeli
- 3 ( ) Öğretmen
- 4 ( ) Arkadaş
- 5 ( ) Basın
- 6 ( ) Birden fazla yerden
- 7 ( ) Diğer

19- Yeterli ve dengeli beslendiğinize inanıyorsunuzuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

20- Sigara içiyormusunuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

21- Cevabınız evet ise günde ne kadar içiyorsunuz?

.....

22- Üç günlük gıda tüketiminizi yazınız?

SABAH ÖĞLE AKŞAM ARA

I. Gün

II. Gün

III. Gün

23 - Yiyecekleri tüketim sıklığınız nedir?

Hft.7 Hft.5 Hft.1 15'de 1 Ayda 1

---

Et yemekleri

Sebze "

Kuru Baklagil Y.

Pilavlar

Makarna

Çorba

Börek

Sütlü tatlı

Havur tatlısı

Komposto

Meyveler

Süt, yoğurt

Peynir

Yumurta

Zeytin

Yağ

Regel

Çay

Ekmek

Meyve suyu

Kolalı içecekler

---

Tablo 2 B. Kurum Beslenme Servislerinde Uygulanan Anket Formu(54)

I- KURUM HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1-Kurumun özelliği nedir?

- a) Etilite b) Öğrenci yurdu

2-Kurumda yemek veren kişilerin özelliği nedir?

- a) Öğrenci b) Personel c) Her ikisi d) Diğer

3-Kurumda kaç kişi yemek yiyor?

- a) 100-500 kişi  
b) 501-1000 kişi  
c) 1001-1500 kişi  
d) 1501-2000 kişi  
e) 2000'den fazla

4-Kurumda bir beslenme servisi organizasyonu var mı?

- Evet ( ) Hayır ( )

5-Kurum Beslenme Servisinden sorumlu kişi kimdir?

- a) Diyetisyen  
b) Sosyal Hizmet Uzmanı  
c) Kurum Yöneticisi  
d) Diğer

6-Kurumda verilen yemekler ücretli mi?

- a) Ücretli  
b) Ücretsiz

7-Kurumda kaç öğün ve ek veriliyor?

- a) Tek öğün b) İki öğün c) Üç öğün d) Dört öğün  
e) Diğer

8-Öğünlerde kaç kap yemek veriliyor?

- a) İki kap b) Üç kap c) Dört kap d) Diğer

9-Kurum beslenme servisinde kaç kişi çalışıyor?

- a) 1-5 kişi f) 26-30 kişi  
b) 6-10 kişi g) 31-35 kişi  
c) 11-15 kişi h) 36-40 kişi  
d) 16-20 kişi i) 41 ve daha fazla  
e) 21-25 kişi

II- KURUMDA YEMEK PLANLAMA HAKKINDA BİLGİLER

1- Kurumda yemekler kimin tarafından planlanıyor?

- a) Diyetisyen d) Sosyal Hizmet Uzmanı  
b) Ahgıbaşı e) Diğer  
c) Kurum Yöneticisi

- 2- Kurumda yemekler nasıl planlanıyor?  
a) Günlük c) Onbeş günlük e) Yıllık  
b) Haftalık d) Aylık
- 3- Kurumda uygulanan menü şekli nedir?  
a) Tabldot b) Seğmeli c) Biğer
- 4- Kurum mutfağı her türlü yemeği yapmaya yeterlimi?  
Evet ( ) Hayır ( )
- 5- Cevabınız hayır ise nedenleri?  
a) Personel yetersiz c) Maddi yönden yetersiz  
b) Araç-çerez yetersiz d) Biğer
- 6- Kurumda yemeklerin verilme sıklığı?  
Her Gün Her Gün Haft.2 Haft.1 15'de 1 Ayda 1

Et yemekleri

Etli Sebze  
Yemekleri

Etli Kuru  
Baklagiller

Zeytin Yağlı  
Sebze Yemekleri

Zeytin Yağlı  
Kuru Baklagiller

Pilav

Makarna

Çorba

Salata

Harur Tatlısı

Sütlü Tatlı

Koşposto

Mevve

Süt

Yumurta

Yoğ

Reçel

Pevnir

Zeytin

Çay



7- Kurum mutfaklarında perşiyon kontrolü var mı?

Evet ( )

Hayır ( )

8- Artan yemekler nasıl değerlendiriliyor?

a) Çöpe atılıyor

d) Hayvanlara veriliyor

b) Şekil değiştiriyor

e) Diğer

c) Ertesi gününde kullanılıyor

### III- KURULUDA YIYECEKLERİN SATIN ALINMASI İLE İLGİLİ BİLGİLER

1- Kurumda beslenecek kişiler için uygulanan bir yönetmelik var mı?

Evet ( )

Hayır ( )

2- Yönetmeliğin özelliği nedir?

a) Yatılı okullar yönetmeliği

b) Kredi yurtlar yönetmeliği

c) Kantin yönetmeliği

d) Diğer

3- Kurumda beslenecek kişiler için gerekli yiyecek maddelerinin miktarı kim tarafından düzenleniyor?

a) Diyetisyen

b) İşe Memuru

c) Depo Memuru

d) Diğer

4- Kurumda alınan yiyeceklere uygulanan satın alma yöntemi nedir?

a) Resmî yollarla

b) Resmî olmayan yollarla

-792 sayılı kanun

c) Her ikisi

-2490 sayılı kanun

d) Diğer

5- Kurumda alınan yiyeceklerin kalite-kandıte kontrolü yapılıyor mu?

Evet ( )

Hayır ( )

Bazen ( )

6- Kalite ve kandıte kontrolü kimin tarafından yapılıyor?

a) Diyetisyen

b) Depo Memuru

c) Ahgıbaşı

d) Diğer

7- Kontrol neye göre yapılıyor?

a) Teknik şartnameye göre

c) Kişisel

b) Gelişigüzel

d) Diğer

8- Kuruma yiyecekler ne sıklıkla alınıyor?

Hergün Günün 1 Hft.1 15'de 1 Ayda 1 İhtiyaç varsa

Et

Tavuk

Yumurta

Süt

Yoğurt

Yağ

Reçel

Sebze

Mayve

Ekmek

9- Kurumda iyi planlanmış kuru ve soğuk depo var mı?

Var ( )

Yok ( )

10- Kurumda ekzekler nerede saklanıyor?

a) Tahta kutularda

c) Açıkta

b) Raflarda

d) Diğer

11- Kurumda ekzek atıcı oluyor mu?

Evet ( )

Hayır ( )

Bazen ( )

#### IV- KURUM MUTFAKININ KONUSU

1- Kurum mutfağı nerede inşa edilmiş?

a) Alt katta

c) Bina dan ayrı yerde

b) Üst katta

d) Diğer

2- Kurum mutfağı yiyeceklerin alınması için uygun mu?

Evet ( )

Hayır ( )

3- Kurum mutfağı yemek yiyen kişiler için yeterli mi?

Evet ( )

Hayır ( )

4- Kurum mutfağı hangi bölümlerden oluşmuş?

a)

d)

b)

e)

c)

f)

5- Kurum mutfağında havalandırma nasıl sağlanıyor?

a) Havalandırma yok

d) Ventilator ile

b) Pencere ile

e) Diğer

c) Klima ile

- 6- Kurum mutfağında aydınlatma nasıl sağlanıyor?  
a) Tabii aydınlatma c) Aydınlatma yok  
b) Suni aydınlatma d) Diğer
- 7- Kurumda kullanılan yakıt nedir?  
a) Havagazı d) Lubar  
b) Tüpgaz e) Diğer  
c) Kömür
- 8- Kurum mutfağında hangi tip araçlar bulunmaktadır?  
1- 4-  
2- 5-  
3-
- 9- Kurum mutfağındaki araçların kullanılışları nasıldır?  
a) Hepsi kullanılıyor c) Kullanılmıyor  
b) Bir kısmı bozuk d) Diğer
- 10- Kullanılmayan araçlar hangisidir?  
.....
- 11- Kurumda kişilere ayrılan yemek servis şekli nedir?  
a) Masa servisi  
b) Self servis  
c) Diğer

V- KURUM MUTFAKLARINDA OLUSAN ARTIKLARIN DURUMU

- 1- Porsiyon kontrolü nasıl sağlanıyor?  
a) Keçgellerle c) Terazisi ile  
b) Tencerelele d) Diğer
- 2- Kurum mutfaklarında yemekleri hazırlama sırasında artıklar oluşuyor mu?  
Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )
- 3- Hangi tür yiyeceklerle artık oluyor?  
.....
- 4- Hazırlama artıklarının nedenleri nedir?  
a) Araç-gereç yetersiz c) Alınan yiyecekler kötü  
b) Personel yetersiz d) Diğer
- 5- Kurumda bulgular nasıl yıkanıyor?  
a) El ile  
b) Makine ile  
c) Diğer

- 6- Kurum mutfağında göpler nasıl toplanıyor?  
a) Haylon torbalarla c) El arabası ile  
b) Bidonlarla e) Diğer  
c) Çöp toplama bacaları ile
- 7- Mutfakta hijyene kontrolü yapılıyor mu?  
Evet ( ) Hayır ( ) Gerekirse ( )
- 8- Hijyene kontrolü ne kadar zamanda oluyor?  
a) Ayda 1 c) Sene de 1  
b) Altı ayda 1 d) Görüldüğü zaman
- 9- Mutfakta kullanılan ve içilen su nedir?  
a) Şehir suyu b) Diğer
- 10- Mutfakta çalışan personel için özel bir kıyafet var mı?  
Evet ( ) Hayır ( )
- 11- Mutfakta çalışan personelin sağlık kontrolü yapılıyor mu?  
Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )
- 12- Sağlık kontrolü yapılıyorsa sıklığı nedir?  
a) Ayda 1 c) İhtiyag görüldüğünde  
b) Altı ayda 1 d) Diğer
- 13- Kurumda uygulanan bir haftalık diyet listesini yazınız?
- 14- Bir haftalık verilen yemeklerin besin değerlerini hesaplayın.
- 15- Bir haftalık yemeklerin kalitesini yazınız.
- 16- Kurumda emniyet tedbirleri nasıl sağlanıyor?

Tablo 3 B. Veteriner Fakültesinde Aralık 1983'de Uygulanan  
Beş Günlük Bir Öğle Yemeği Menü Örneği.

Günler	Öğle
Pazartesi	Tas kebab Piring pilavı Mandalina Ekmek
Salı	Kıymalı Ispanak Sigara böreği Yoğurt Ekmek
Çarşamba	Çorba Kadınbudu köfte Salata Ekmek
Perşembe	Etlı kuru fasulye Piring pilavı Komposto Ekmek
Cuma	Çorba Tavuk Piring Pilavı Revani Ekmek

Tablo 4 E. Yıldırım Beyazıt Kız Yurdunda Ocak 1984'de Uygulanan Haftalık Menü Örneği.

Günler	Sabah	Öğle	Akşam
Pazartesi	Peynir Zeytin Çay Ekmek	Kıy.Ispanak Makarna Yoğurt Ekmek	Salçalı köfte Piring pilavı Kabak Tatlısı Ekmek
Salı	Yumurta Çay Ekmek	Çorba Sosis tava Salata Ekmek	Etli kuru fasulye Piring pilavı Ayva kompostosu Ekmek
Çarşamba	Yumurta Zeytin Çay Ekmek	Fırın patates Makarna Portakal Ekmek	Çorba Kıymalı bezelye Patetes püre Ekmek
Perşembe	Yumurta Peynir Çay Ekmek	Tas kebabı Piring pilavı Mandalina Ekmek	Çorba Kıymalı pırasa Sütlaç Ekmek
Cuma	Yağ Hegel Çay Ekmek	Tavuk Piring pilavı Levni Ekmek	Kıy.Ispanak yoğurt Sigara böreği Ekmek
Cuma tesl	Sandviç Çay	Çorba Izgara köfte Salata Ekmek	Etli kuru fasulye Piring pilavı Yoğurt Ekmek
Pazar	Yumurta Peynir Süt Ekmek	Balık Çorba Tahin helva Ekmek	Fırın patetes Makarna Salata Ekmek