



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
VETERİNERLİK BİYOKİMYASI ANABİLİM DALI

**VETERİNER FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar PEHLİVAN

**Samsun
Şubat-2020**



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
VETERİNERLİK BİYOKİMYASI ANABİLİM DALI

**VETERİNER FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar PEHLİVAN

**Danışman
Doç. Dr. Dilek ÇELİKLER**

**Samsun
Şubat-2020**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Pınar PEHLİVAN tarafından Doç. Dr. Dilek ÇELİKLER danışmanlığında hazırlanan “Veteriner Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 06 /02 /2020 tarihinde yapılan sınav ile Veterinerlik Biyokimyası Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Sena ÇENESİZ, Ondokuz Mayıs Üniversitesi
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye : Doç. Dr. Dilek ÇELİKLER, Ondokuz Mayıs Üniversitesi
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KOÇ, Sinop Üniversitesi
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /.....

Prof. Dr. Ahmet UZUN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŐEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ilgisini, desteğini ve tecrübelerini benden esirgemeyen, her zaman beni motive ederek yoluma ışık tutan danışmanım Sayın Doç.Dr. Dilek ÇELİKLER'e saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisansa başlama nedenim olan, hayattaki en büyük şansım canım annem Ümmühan PEHLİVAN'a, eğitim hayatım boyunca desteğini her zaman hissettiğim kıymetli babam Yusuf PEHLİVAN'a ve her zaman en büyük destekçim olan en kıymetlim canım ablam Pelin ALTINSOY'a sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.



ÖZET

VETERİNER FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Amaç: Bu araştırmada, Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin temel beslenme bilgisi ve besin tercihlerini kapsayan beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma tarama modeli kullanılarak Ondokuz Mayıs Üniversitesi Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören 122'si kadın, 126'sı erkek toplam 248 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veriler, Hilal Batmaz (2018) tarafından geliştirilen Temel Beslenme ve Besin Tercihi bölümlerinden oluşan Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan Veteriner Fakültesi öğrencilerinin %77,4'ünün temel beslenme bilgisi, %54,1'nin ise besin tercihlerinin iyi seviyede olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sınıfları ve yaşları ile temel beslenme bilgisi ve besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Cinsiyet ile temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiş olup ($p > 0,05$), besin tercihleri arasında kadın öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda Veteriner Fakültesi öğrencilerinin temel beslenme bilgisi ve besin tercihlerinin iyi seviyede olduğu saptanmıştır. Karbonhidrat, protein, lipid, vitamin ve minerallerin yapısını ve metabolizmasını kapsayan biyokimya dersi başta olmak üzere, besin ve besin öğelerini içeren diğer derslerin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin iyi seviyede olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Besin tercihi; Beslenme bilgisi; Biyokimya; Veteriner Fakültesi öğrencileri

ABSTRACT

DETERMINATION OF NUTRITION KNOWLEDGE LEVEL OF STUDENTS OF FACULTY OF VETERINARY MEDICINE

Aim: In this research, it was aimed to determine of the nutritional knowledge levels of the students, who study at the Faculty of Veterinary Medicine, including basic nutritional knowledge and food preferences.

Materials and Methods: The research was coordinated through research screening model with 248 students, 122 female and 126 male, who study at the Faculty of Veterinary Medicine of Ondokuz Mayıs University. The data in research were collected with scale of the Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (NKLSA), which consists of Basic Nutrition and Food Preference sections developed by Hilal Batmaz (2018). The data obtained were analyzed with SPSS statistical program.

Results: It was determined that 77.4% of the students participated in the research of the Faculty of Veterinary Medicine had good degree basic nutritional knowledge and 54.1% had good degree food preferences. It wasn't determined a significant difference among the classes, ages of the students with their basic nutritional knowledge and food preferences ($p > 0.05$). It wasn't specified a significant difference between gender and basic nutritional knowledge ($p > 0.05$) and it was determined a significant difference in female students' favour between food preferences ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result of the research, it was determined that the basic nutrition knowledge and nutritional preferences of the students of the Faculty of Veterinary Medicine were good. It is thought that the biochemistry course in particular including the structure and metabolism of carbohydrates, proteins, lipids, vitamins and minerals, and other courses that contain nutrients and nutrients elements are effective in making good degree the nutritional knowledge level of the students.

Keywords: Biochemistry; Food preference; Nutrition knowledge; Students of Faculty of Veterinary Medicine

**Pınar PEHLİVAN, Master Thesis
Ondokuz Mayıs University - Samsun, February- 2020**

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACP	: Ail Taşıyıcı Protein
AKA	: Antikardiyolipin Antikor
g	: gram
kcal	: kilokalori
mg	: miligram
mL	: mililitre
PCOS	: Polikistik Over Sendromu
THSK	: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
TÖBR	: Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
VAS	: Vizuel Analog Skala
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YETBİD	: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Beslenme	4
2.2. Besinler ve Besin Öğeleri	4
2.2.1. Proteinler	5
2.2.2. Lipidler	5
2.2.3. Karbonhidratlar	6
2.2.4. Mineraller	7
2.2.5. Vitaminler	9
2.2.6. Su	11
2.3. Gençlik ve Beslenme	11
2.4. Öğün, Öğün Atlama ve Öğün Dışı Beslenme	12
3. MATERYAL VE METOT	14
3.1. Araştırmanın Modeli	14
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	14
3.3. Etik Kurul Onayı	24
3.4. Veri Toplama Araçları	24
3.5. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR	27

4.1. Temel Beslenme Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular-----	27
4.2. Besin Tercih Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular-----	42
5. TARTIŞMA -----	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER -----	57
7. KAYNAKLAR -----	60
EKLER -----	65
ÖZ GEÇMİŞ -----	72



1. GİRİŞ

Bir ülkenin sosyoekonomik açıdan geldiği uygarlık seviyesi sadece teknolojik gelişmelere değil; insan faktörüne de bağlıdır. Fiziksel ve zihinsel yönden güçlü ve sağlıklı bireyler toplumsal kalkınmada temel unsur olarak kabul edilmektedir. Toplumdaki bireylerin fiziksel ve mental açıdan sağlığı en üst düzeyde tutabilmeleri ise beslenme durumlarıyla yakından ilişkilidir. Bunun için bireylerin öncelikle aile ortamında yeterli ve dengeli beslenmeye başlamaları, olumlu beslenme alışkanlıkları kazanmaları gerekmektedir (Sabbağ, 2003). Bireylerin gereksinimlerini önem derecesine göre sıralayan Maslow, ilk sıraya beslenme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçları koymuştur. Yeme, içme ihtiyacı insanların birinci basamak ihtiyaçları olan fizyolojik ihtiyaçlar arasındadır (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

İnsanların sağlığını korumak, daha iyi hale getirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücuda gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda ve doğru zamanda almasına beslenme denir (THSK, 2015). Bireylerin beslenmesindeki amaç; cinsiyet, yaş, çalışma ve diğer özel durumlar gibi kişisel özelliklere göre kişinin gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli miktarlarda karşılamasıdır (Baysal, 2002). Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi, kendini yenilemesi ve işlevini yerine getirebilmesi için ihtiyacı olan besin öğelerinin gerekli miktarda alınması ve bu öğelerin vücutta en doğru biçimde kullanılması olarak tanımlanır. Besin öğeleri vücudun ihtiyacı olan düzeyden daha düşük alınırsa vücuda yeterli enerji sağlanamadığı ve vücut dokuları yapılamadığı için yetersiz beslenme görülür. Besin öğeleri gereğinden fazla alındığında vücutta yağ olarak birikir. Yeterli miktarda alınan besin öğelerinin yanlış seçimler veya yanlış pişirme teknikleri nedeniyle vücut çalışmasındaki görevi yerine getirilemeyebilir. Bu durumda dengesiz beslenme görülür (Çakırcalı, 1998; Ardle ve ark., 2007; Baysal, 2011).

Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireyin sağlıklı yaşaması için değil toplumun gelişmesi için de temel koşuldur. Yeterli ve dengeli beslenmeyen bir toplumun sosyal ve ekonomik refahının artması ve iş görebilir güçte yaşaması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenmenin zihinsel ve bedensel verime olumlu etkileri sayesinde yaşam süresi artmış ve hastalık riski azalmıştır. Bu sayede tüketicilerde artarak tüketme yerine

dengeli tüketme anlayışı gelişmiştir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004). Çocukluk ve gençlik döneminde dengeli ve düzenli bir beslenme alışkanlığı edinmek, yetişkinlikte de düzenli beslenmek, dolayısıyla sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek açısından etkilidir. Üniversite dönemi; gençlik döneminde edinilen beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde öğrencilerin yaşlarına, fiziksel ihtiyaçlarına göre dengeli ve düzenli beslenmeleri sağlıklı yaşam ve başarılı bir eğitim hayatı için gereklidir (Court, 1988; Açık ve ark., 2003; Baysal, 2004; Vançelik ve ark., 2007).

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve olası yanlışları tespit etmek, oluşabilecek sağlık sorunlarının ve diğer bozuklukların önlenmesi açısından son derece önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihlerini kapsayan beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Beslenme; büyümek, gelişmek, sağlıklı ve verimli olarak yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden almak ve kullanmaktır. Bu nedenle her canlının yaşamına devam edebilmesi için beslenmesi zorunludur.

Üniversite eğitiminin ilk yıllarında gençlerin özellikle fiziksel büyüme ve gelişmesinin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, sigara ve alkol kullanımı, kronik hastalıkların varlığı, devamlı diyet ve spor yapma gibi özel durumlar ile enerji ve besin öğeleri gereksinimleri değişmektedir.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarıyla en çok karşı karşıya kalan gruplar arasında büyüme çağındaki çocuklar ve gençler bulunmaktadır. Beslenme bilgisi, vücut gelişimi, kilo vb. sağlık ile ilgili faktörler, gıda tüketim alışkanlıkları ve ürün satın alma tercihlerinin öğrenci iken alınan eğitim ve kültür düzeyi ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Bu araştırma; üniversite eğitiminin ilk yılından itibaren protein, lipid ve karbonhidratların biyolojik görevlerini, vitaminlerin kimyasal yapısını ve metabolizmasını, minerallerin yapısını ve sınıflandırılmasını içeren biyokimya dersi başta olmak üzere ilgili diğer dersleri de alan Veteriner Fakültesi öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgilerinin saptanması bakımından önem taşımaktadır.

Bu çalışmada aşağıdaki soruların cevapları aranmaktadır:

1. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihleri nasıldır?
2. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıfları ile temel beslenme bilgileri ve besin tercihleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetleri ile temel beslenme bilgileri ve besin tercihleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşları ile temel beslenme bilgileri ve besin tercihleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Sağlığın korunmasında ve tekrar kazandırılmasında beslenmenin sağlığın temel unsurlarından biri olduğu bilinmektedir. Bireylerin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için ihtiyacı olan besin öğelerini temin etmesi ve vücuda katması yeterli ve dengeli beslenme olarak adlandırılır (Yurttagül ve Sevilen, 1988; Baysal, 1990). Beslenmede bireyin yaşına, cinsiyetine, sosyal yaşantısındaki faktörlere göre gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda alması amaçlanmaktadır. Bu öğeler ihtiyaçtan az veya çok alındığında büyüme ve gelişmenin olağan seyrinin değiştiği, sağlık problemlerinin ortaya çıktığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Yılmaz ve Özkan, 2007).

Gençlerin yeterli ve dengeli beslenmeleri yalnızca kendi sağlıkları için değil, aynı zamanda gelecek nesillere doğru beslenme davranışları kazandırmaları açısından da önemlidir. Ancak ülkemizde beslenme, üniversite çağındaki gençler için önemli bir sorundur (Yumuturuğ ve Sungur, 1980; Baysal, 1990). Beslenme sorunlarının tek nedeni yeterli besin ögesine ulaşamamak değildir. Toplumun bazı bölümlerinde yeterli ve dengeli beslenme bilgisinin yetersiz olması da beslenme sorunlarının bir nedenidir (Baysal, 1990). Ayrıca (Baysal, 2011);

- Besinlerin üretim ve dağıtım aşamasındaki düzensizlikler
- Bireylerin satın alma gücünün yetersiz olması
- Sosyokültürel faktörler
- Aile kalabalığı
- Çevresel faktörlerin sağlığa elverişsiz olması beslenme yetersizliğine neden olmaktadır.

2.2. Besinler ve Besin Öğeleri

Bitki ve hayvanların yenebilen kısımlarına besin, besinlerin yapısında bulunan organik ve inorganik yapılara ise besin öğeleri denir. Her besinin yapısında farklı besin öğeleri, farklı miktarlarda bulunmaktadır (Karaağaoğlu ve Samur, 2011).

2.2.1. Proteinler

Aminoasitler tarafından oluşturulan proteinler nitrojen içeriklidir. Büyüme, onarım ve vücut dokularının korunması gibi önemli yaşamsal fonksiyonları vardır. Hemoglobin, antikor, enzim ve birçok hormon proteinlerden oluşur. İnsan gelişimi ve metabolizması için gerekli olan 20 aminoasidin 11 tanesi çocuklarda, 12 tanesi yetişkinlerde nonesansiyeldir. Nonesansiyel aminoasitler vücut sentezleyebildiği için dışarıdan besinlerle alımı zorunlu değildir. Kalan aminoasitler ise esansiyeldir ve bu aminoasitlerin diyetle vücuda alınması zorunludur. Tüm esansiyel aminoasitleri yapısında bulunduran proteinlere tam (komplet) protein denir. Et, balık, kümes hayvanları, yumurta ve süt komplet proteinlere örnektir. Tüm esansiyel aminoasitleri içerisinde bulundurmeyen proteinlere ise parsiyel (inkomplet) proteinler denir. Bunlara da sebze ve tahıl ürünleri örnek olarak gösterilebilir (Gürsoy ve ark., 2001). Organizmada proteinlerin çoğu sürekli olarak yıkılmakta ve tekrar sentezlenmektedir. Aminoasitler üzerinde yapılan denemelerde, radyoaktif işaretlemeler yoluyla yetişkin bir insanda günde yaklaşık 400 gram protein sentezlendiği ve aynı miktarda da yıkıldığı bilinmektedir. Bu metabolik döngü nedeni ile tüm bireylerin düzenli olarak protein almaları gerekmektedir (Bilişli, 2012). Normal alınan bir diyetle enerjinin protein oranı %10-12 olmalıdır (Baysal, 2011). Protein içeriği yüksek ve ketojenik diyetlerde karbonhidrat alımının düşük olması; su, sodyum ve glikojen depolarının azalması ile hızlı kilo kaybına neden olur (Special Committee on Nutrition, 1973).

2.2.2. Lipidler

Hayvan ve bitki dokularının eter, benzin, kloroform gibi yağ çözücülerinde eriyen bölümlerine ham lipid denir. Eşit miktardaki protein ve karbonhidrata göre iki kat daha fazla enerji verdiği için bireylerin enerji gereksinimini en ekonomik şekilde karşılayabilir. Elzem yağ asitleri ve yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınmasında, deri altında bulunarak vücudun ısı kaybının önlenmesinde, organları sararak dış etkilerden korunmasında ve midenin boşalmasının geciktirilmesinde rol oynar. Normal bir diyetle alınan enerjinin yağ oranı %25-30 olmalıdır (Baysal, 2011). Yağlar doymuş ve doymamış yağlar olmak üzere iki grupta incelenirler. Doymuş yağlar tereyağı, kuyruk yağı gibi yağlardır. Doymamış yağlar ise tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar olmak üzere ikiye ayrılır. Tekli doymamış yağlara zeytinyağı, fındık yağı; çoklu

doymamış yağlara ayçiçeği, mısır özü, soya yağı örnek olarak verilebilir (Akıl, 2006). Diyetle alınan yüksek lif içerikli karbonhidratların oranı azaltıldığında ya da tamamen çıkarıldığında hayvansal protein, doymuş yağ ve kolesterolden zengin bir diyet, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterol seviyesini artırır (St. Jeor ve ark., 2001).

2.2.3. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar karbon, hidrojen ve oksijenin birleşmesiyle oluşan organik bileşiklerdir. Normal bir diyetle alınan enerjinin karbonhidrat oranı %55-60 olmalıdır. Karbonhidratlar vücudun harcadığı enerjinin büyük bir bölümünü sağlamada, su ve elektrolitlerin dengede tutulmasında, proteinlerin enerji için kullanılmasını önleyip proteine olan gereksinimi azaltmada, atık maddelerin vücuttan atılmasında görev alırlar (Baysal, 2011). Özellikle beyin dokusunun enerji gereksinimi büyük ölçüde karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Beynin 1 saatte 6 g glukoz harcadığı kaydedilmektedir (Bilişli, 2012). 1 g karbonhidratın enerjisi 4 kcal'dir (Yaşar ve Melek, 2014). Karbonhidratlar; şekerler, oligosakkaritler ve polisakkaritler olmak üzere 3 grupta incelenir (Baysal, 2011). Tahıllar, meyve ve sebzeler, süt, bal, rafine şeker önemli karbonhidrat kaynaklarıdır (Gürsoy ve ark., 2001). Beslenmede karbonhidrat kaynaklarının miktarlarının etkisi üzerine yapılan araştırma incelendiğinde iki gruba ayrılan 132 obez bireyin yüksek protein düşük karbonhidratlı diyet (%22 protein) ve düşük yağ yüksek karbonhidratlı diyet (%16 protein) tüketimi 6 ay boyunca incelenmiştir. Yüksek protein düşük karbonhidratlı diyet tüketen grubun daha fazla kilo kaybettiği (5.8 kg'a 1.9 kg, $p = 0,002$) gözlenmiştir (Samaha ve ark., 2003). Ancak düşük karbonhidratlı ve yüksek proteinli diyetlerin uzun dönem sağlığa etkilerini araştıran birçok çalışma bu tarz diyetlerin kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili olabileceğini belirlemiştir (Halton ve ark., 2006; Lagiou ve ark., 2007).

Posa: Selüloz, hemiselüloz, lignin ve pektik maddeler enerji değeri olmayan bitkisel kaynaklı polisakkaritlerdir (Bilişli, 2012). Posa, çözünen ve çözünmeyen posa olmak üzere iki gruba ayrılır. Selüloz, hemiselüloz, lignin çözünmeyen posadır ve suyun tutulmasını sağlar, sindirime yardım eder, atık maddelerin bağırsak içerisinde hareket etmesini sağlar, dışkıyı yumuşatır, dışkının hacim kazanmasına yardımcı olur. Bağırsak içerisindeki atık maddelerin geçiş süresini kısaltır. Çözünen posa ise kan düşük dansiteli lipoprotein kolesterol ile total kolesterol seviyesinin düşmesini sağlar ve

kan şekerini düzenler. Tam buğday unundan elde edilen gıdalar, buğday, mısır kepeği, meyvelerin kabukları ve kök sebzeler çözünmeyen posa kaynaklarına; kuru baklagiller, bezelye, yulaf, arpa, elma, havuç, portakal gibi birçok sebze ve meyve de çözünen posa kaynaklarına örnektir. Fazla posa tüketimi; ishal, gaz, şişkinlik gibi sorunlara neden olurken gerekli olan çinko, kalsiyum, demir gibi bazı önemli minerallerin emilimini de olumsuz yönde etkilemektedir (Ersoy, 2004).

2.2.4. Mineraller

Mineraller doğada yaygın olarak görülen ve vücudun %4'ünü oluşturan inorganik maddelerdir. Yaş, cinsiyet ve vücut yapısına göre bireylerin mineral gereksinimleri değişmektedir (Yaşar ve Melek, 2014). Mineraller, günlük beslenmemizdeki miktarlarına göre makro ve mikro olmak üzere iki gruba ayrılırlar. Vücudun günlük gereksinimi 100 mg'dan fazla olan minerallere makro mineraller denir. Kalsiyum, magnezyum, fosfor, sodyum, klor, potasyum makro minerallerdir. Günlük gereksinimi 100 mg'dan az olan minerallere ise mikro mineraller denir. Manganez, selenyum, flor, iyot, silikon, krom, molibden mikro minerallere örnektir (Yılmaz, 2002). Minerallerin görevi (Yaşar ve Melek, 2014), eksikliği (Güngör, 2003; Samur, 2008; Baysal, 2011) ve fazlalığı (Baysal, 2011) Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Minerallerin görevi, eksikliği ve fazlalığı.

Mineral Adı	Görevi	Eksiği	Fazlalığı
Kalsiyum	Kemiklerin oluşumunda ve sağlamlık kazanmasında, sinir kaslarının uyarılmasında görevlidir.	Çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarda osteomalasia, yaşlılarda osteoporoz	Kalp ve solunum yetmezliği, demir emilimine olumsuz etki
Fosfor	Kemik ve dişlerin oluşumunda büyük rol oynar.	Zihinsel yorgunluk, adale ve kemik zayıflığı	Hiperfosfatemi
Demir	Vücutta oksijen taşımakla görevlidir, hemoglobin ve miyoglobinin yapısına katılır.	Anemi, çocuklarda öğrenme ve algılamada zorluk, dikkat eksikliği	Karaciğer sirozu, pankreas bozuklukları, hormonal bozukluklar
Sodyum - Klor	Vücudun su ve asit-baz dengesinde ve kasların çalışmasında görevlidir. Sofra tuzu en önemli kaynağıdır.	Kusma, zihinsel bulanıklık, kaslarda yorgunluk	Ödem, kan basıncında artma

Potasyum	Hücrelerin içindeki su miktarını düzenler ve sinirsel uyarılmayı artırarak kas gerilmelerini sağlar.	Glikojen deposunda azalma, kas yorgunluğu, kalp atışında bozulma	Kalp atışında bozulma
Bakır	Kolajen ve elastin dokuyu güçlendirerek bağışıklık sistemini destekler.	Anemi, kemik bozuklukları, nötropeni	Wilson's hastalığı
Çinko	Büyüme ve zihinsel gelişmede, yaraların iyileşmesinde, deri ve saç sağlığında rol oynar.	Büyümede gerilik (cücelik), cinsiyet organlarının gelişiminde gecikme, hastalıklara karşı dirençsizlik	Toksik
Flor	Diş minesini güçlendirerek çürümeleri önler.	Diş çürükleri	Osteoporoz
İyot	İçinde bulunduğu tiroksin hormonu metabolik fonksiyonları düzenler.	Guatr, kadınlarda düşük ve ölü doğum riski, çocuklarda zekâ problemleri	Hipertroidizm
Magnezyum	Proteinlerin sentezinde, sinirsel iletişimde, hormon salgılanmasında, kemik yapısının korunmasında görevlidir.	Kan basıncında yükselme, kalpte ritim bozukluğu, iskemi	Miyokard enfarktüsü riskinde azalma
Kükürt	Vücutta sistin ve metionin sentezinde rol alır.	-	-
Selenyum	Serbest radikallerin etkisini yok eder ve antioksidan özelliğiyle bağışıklık sisteminde rol alır.	-	Tırnak ve saçlarda dökülme, sindirim ve sinir sistemi bozuklukları
Silisyum	Saç dökülmesi ve deri hastalıklarının tedavisinde rol alır.	-	Toksik

Tuz: Günlük tuz tüketiminin yüksek miktarlarda olması hipertansiyon, osteoporoz ve mide kanseri riskini arttırabilir (Tuncay, 2008). Günlük tuz tüketim miktarının 6 g'ı geçmemesi tavsiye edilir (Baysal, 2011).

2.2.5. Vitaminler

Vitaminler, hücre içindeki kimyasal olayları denetleyen enzimlerin birçoğuna motor görevi yapmaktadırlar. İnsan vücudunun vitamin sentezleme özelliği olmadığından, vitaminlerin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir (Yılmaz, 2002). Vitaminler çözünürlük durumlarına göre yağda çözünenler ve suda çözünenler olmak üzere iki gruba ayrılırlar. Lipidlere bağlanarak emilen A, D, E ve K vitaminleri karaciğerde depolandıkları için eksikliklerine sık rastlanmamaktadır. C vitamini ve B grubu vitaminler suda eriyen vitaminlerdir. Bu vitaminlerin fazlası depo edilmeyip idrarla atılır. Bu nedenle günlük olarak alınmaları gerekmektedir (Bilişli, 2012). İnsan vücudunda az miktarda bulunsalar da görevleri oldukça fazladır. B grubu vitaminler besinler ile vücuda alınan karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji oluşması gibi biyokimyasal olaylarda rol oynarlar. A, E ve C vitaminleri ise antioksidan etki göstererek zararlı maddelerin etkilerini azaltırlar (Gül, 2011). Vitaminlerin görevi (Bilişli, 2012), eksikliği (Ası, 1999; Samur, 2008), fazlalığı (Samur, 2008; Baysal, 2011) Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Vitaminlerin görevleri, eksikliği ve fazlalığı.

Vitamin Adı	Görevi	Eksikliği	Fazlalığı	
Yağda Eriyen Vitaminler	A	Görmede, büyümede, üreme sisteminde, kemik ve dişlerin gelişiminde görevlidir.	Gece körlüğü, korneada sertleşme, fotofobi	Karaciğer büyümesi, eklemlerde ağrı, baş ağrısı
	D	Organizmada plazma kalsiyumun yeterli düzeyde kalmasında etkilidir.	Gençlerde raşitizm, erişkinlerde osteomalasi	Eklem ve yumuşak dokuda kireçlenme, büyümede duraklama, böbrek taşı oluşumu
	E	Serbest radikalleri tutarak hücre membranlarının yapısını korumada ve sinir sistemi faaliyetlerini düzenlemede görevlidir.	Üreme yeteneğinde bozulma, kaslarda nekroz	-
	K	Kanın pıhtılaşmasından sorumlu bazı faktörlerin salgılanmasını sağlar.	Kan pıhtılaşmasında aksaklık	Yenidoğan sarılığı (hiperbilirubinemi)

Suda Eriyen Vitaminler	B₁ (Tiamin)	Karbonhidrat metabolizmasında görevlidir.	Beriberi	-
	B₂ (Riboflavin)	Protein ve aminoasit metabolizmasında görevlidir.	Gözlerde vaskülarizasyon, korneada yangı, göz bebeklerinde bulanıklık	-
	B₃ (Niasin)	İnsan metabolizmasında koenzim olarak görev almaktadır.	Pellegra	-
	B₅ (Pantotenik asit)	Koenzim A ve açıl taşıyıcı protein (ACP) olarak görevlidir.	Sağlıksız deri, yaraların geç iyileşmesi	-
	B₆ (Piridoksin)	Aminoasitlerin dekarboksilasyonunda, triptofandan nikotinamid sentezinde görev almaktadır.	Demiyelizasyon, akson dejenerasyonu, kramplar	-
	B₇ (Biyotin)	Yağ asitleri ve üre sentezinde görevlidir.	Kol ve bacaklarda cilt iltihapları, iştahsızlık, bulantı, kas ağrıları, depresyon	-
	B₉ (Folik asit)	Kan oluşumunda görevlidir.	Büyüme ve hücre bölünmesinde aksaklık, hemoglobin düzeyinde düşüklük	Böbreklerde bozukluk, tümör oluşumunda artma
	B₁₂ (Kobalamin)	Anemiye karşı koruyucudur. Karbonhidrat, protein ve aminoasitlerin metabolizmalarında görevlidir.	Pernisiyöz anemi	-
	C (Askorbik asit)	Kolajen sentezinde, vücudun enfeksiyonlardan korunmasında, steroid hormonların sentezinde, kolesterol metabolizmasında görevlidir.	Skorbüt, kemiklerde osteoporotik değişmeler	Böbreklerde taş oluşumu, ishal, alerjik deri belirtileri

2.2.6. Su

Yetişkin bir bireyin günlük ortalama 2500-3000 mL su tüketmesi vücut dengesinin sağlanması için gereklidir. Vücudun su ihtiyacı bireyin tükettiği su, besinlerin su içeriği ve diğer içecekler ile karşılanır (Tuncay, 2008). Ülkemizde genç yetişkinlerin sıvı ihtiyaçlarını en çok su, çay ve meşrubatla karşıladığı saptanmış, bireylerin günlük sıvı tüketimlerinin ise alınması gereken asgari miktardan daha düşük olduğu belirlenmiştir (Güleç ve ark., 2008).

2.3. Gençlik ve Beslenme

Çocukluk çağının bitimiyle erişkin döneme geçen üniversite öğrencileri, bu dönemle birlikte alışkın oldukları aile ortamından ayrılıp kendi seçimlerini özgür biçimde yapmaları nedeniyle beslenme açısından da yeni bir döneme geçerler. Ekonomik sorunlar ve yeni düzene adaptasyon çabaları bu dönemin belirleyici özelliklerindedir. Bu dönemde kazanılan yeni alışkanlıklar öğrencilerin üniversite dönemi sonrasında da devam edecektir. Bu nedenle öğrencilerin beslenme konusundaki yönelimlerinin tespit edilmesi, gelecekteki beslenme alışkanlıklarının düzene sokulması ve yanlış beslenmenin yaratacağı sorunların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Üniversite dönemindeki öğrencilerin beslenme davranışları; sosyal yaşantı, ekonomik durum, demografik ve kültürel özellikler gibi pek çok durumdan etkilenmektedir (Önay, 2011). Bu dönemdeki gençlerin beslenme davranışlarını oluşturan en önemli faktörler; kişisel tercihleri, ailenin tercihleri, gençlere rol model olan anne ve babanın besin tercihleri, medyadan yansıtılan ve toplumdaki değerlerdir (Şanlıer ve ark., 2009).

Yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkan kronik rahatsızlıkların bir nedeni de genç yetişkinlik dönemindeki doğru olmayan beslenme alışkanlıklarıdır. Gelecek kuşağın beslenme davranışlarına etki edecek olan genç kadınların kilo alma korkusuyla yanlış beslendikleri, bu nedenle de anemi, osteoporoz gibi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Garibağaoğlu ve ark., 2006).

Bu dönemde öğrencilerin maddi yetersizlik nedeniyle yeterli ve dengeli beslenmek yerine açlığı gidermeye dayalı beslendikleri, çoğunlukla da öğün atladıkları düşünülmektedir (Orak ve ark., 2006; Önay, 2011). Üniversite öğrencilerinin beslenme

durumlarının incelendiği bir araştırmada öğrencilerin beslenme konusunda yeterli bilgi birikimine sahip olmadığı, ekonomik kaynaklı sorunların yeterli ve dengeli beslenme problemlerine neden olduğu görülmüştür (Işıksoluğu, 1986).

Gençlik döneminde beslenmenin yeterli ve dengeli şekilde vücut ihtiyaçlarına göre oluşturulması gerekmektedir. Bu dönemdeki bireylerin özgürce karar alabilme isteklerinde, ilgi alanlarında ve akranlara karşı oluşturdukları endişelerde artış gözlenmektedir. Bireylerin sosyal hayatlarında ve psikolojik durumlarında meydana gelen bu değişimler beslenme alışkanlıklarının değişmesine, yanlış diyetler uygulamalarına, fastfood gıdaların fazla tüketilmesine ve öğün atlamalarına sebep olmaktadır (Kardaş ve Orbak, 2002). Üniversite öğrencilerinin yapılan çalışmalarda yeterli ve dengeli beslenmedikleri saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarının doğruluğu hem kişisel sağlıkları bakımından, hem de topluma rol model olmaları bakımından büyük önem taşımaktadır (Açık ve ark., 2003). Gençlerin sağlıklı beslenme tavsiyelerini dikkate almadıkları, tam tahıllı, vitaminli ve mineralli besinleri az; işlenmiş ve doymuş yağ oranı yüksek yiyecekleri ise fazla tükettikleri gözlenmiştir. Bu tip sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ve hareketsiz yaşamın obezite dışında hipertansiyon, diyabet, koroner kalp hastalıkları ve bazı kanser türleri için risk oluşturdukları bildirilmektedir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003; Erkol ve Khorshid, 2004).

2.4. Öğün, Öğün Atlama ve Öğün Dışı Beslenme

Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, besinlerin günde en az üç öğünde tüketilmesi ve öğünler arasındaki sürenin yaklaşık 4-5 saat olması önerilmektedir. Özellikle bireyi günlük yaşamın baskılarına hazırlaması, yorgunluğunu gidermesi, sağlıklı düşünmeyi sağlaması ve hastalıklardan koruması açısından öğün düzeni önem taşır (TÖBR, 2004).

Sık sık öğün atlayan bireylerde yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar meydana gelmektedir (Tuncay, 2008). Öğün atlayan ya da yeterli ve dengeli beslenmeyen gençlerde öğün dışı beslenme davranışları gelişmektedir. Öğün atlama nedenleri arasında ilk sırada zaman kısıtlılığı yer alırken, kadınlarda da erkeklerde de en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır (Özdoğan ve ark., 2012). Yetişkin bireylerde sabah öğününün atlanması ülkelere göre farklılık gösterirken, ülkemizde en çok atlanan öğünün kahvaltısı, en çok atlayanların ise genç yetişkin grup olduğu

bildirilmiştir (Tuncay, 2008). Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin öğün düzenlerine gerekli özeni göstermedikleri belirlenmiştir (Özdoğan ve ark., 2012).



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde araştırmacı tarafından belirlenen seçeneklerin cevaplanması ile veri toplanır. Genellikle geniş bir kitlenin katıldığı bu model ile çalışma grubunun görüş ve özelliklerinden çok dağılımıyla ilgilenilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ondokuz Mayıs Üniversitesi Veteriner Fakültesi 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıfta öğrenim görmekte olan toplam 248 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin cinsiyete göre frekans (f) ve yüzde (%) dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerinin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kadın	122	49,2
Erkek	126	50,8

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %49,2'sinin kadın, %50,8'inin erkek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaş gruplarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin yaş gruplarının frekans ve yüzde dağılımları

Yaş Grupları	f	%
18-19	64	25,8
20-21	84	33,9
22-23	62	25,0
24-25	25	10,1
25 üzeri	13	5,2

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %25,8'inin 18-19 yaş, %33,9'unun 20-21 yaş, %25'inin 22-23 yaş, %10,1'inin 24-25 yaş ve %5,2'sinin 25 yaş üzeri olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin medeni durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin medeni durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Medeni Durum	f	%
Evli	9	3,6
Bekâr	239	96,4

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin %3,6'sının evli, %96,4'ünün bekâr olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin öğrenim görmekte olduğu sınıfların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin sınıflarının frekans ve yüzde dağılımları

Sınıf	f	%
1. sınıf	60	24,2
2. sınıf	60	24,2
3. sınıf	60	24,2
4. sınıf	12	4,8
5. sınıf	56	22,6

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %24,2'sinin 1. sınıf, %24,2'sinin 2. sınıf, %24,2'sinin 3. sınıf, %4,8'inin 4. sınıf ve %22,6'sının 5. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin çalışma durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin çalışma durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Çalışma Durumu	f	%
Evet	8	3,2
Hayır	240	96,8

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %3,2'sinin çalıştığı, %96,8'inin ise çalışmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin sağlık durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin sağlık durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Sağlık Sorunu	f	%
Var	22	8,9
Yok	226	91,1

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerden %8,9'unun sağlık sorununun olduğu, %91,1'inin ise sağlık sorununun bulunmadığı belirlenmiştir.

Yukarıdaki soruya evet yanıtını veren öğrencilere, “*Cevabınız evet ise sağlık probleminizi yazınız*” denilmiştir. Verilen cevaplar incelendiğinde öğrencilerin “dikkat eksikliği, hiperaktivite, işitme kaybı, panik atak, yüksek tansiyon, kronik bronşit, böbrek taşı, gastrit, alerji, obezite, böbrekte boyut farkı, astım, guatr, romatizma, triküspidal yetersizlik, menisküs yırtığı, hipoglisemi, geçirilmiş AKA (antikardiyolipin antikör), migren, kronik diyare, hipotiroidi, lordoz, alkalenreflü, diyabet ve PCOS (Polikistik Over Sendromu)” sorunları olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin sigara kullanma durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin sigara kullanma durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Kullanma Durumu	f	%
Evet	86	34,7
Hayır	141	56,9
Bazen	21	8,4

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin %56,9'unun sigara kullanmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin alkol kullanma durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin alkol kullanma durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Kullanma Durumu	f	%
Evet	62	25,0
Hayır	140	56,5
Bazen	46	18,5

Tablo 10 incelendiğinde öğrencilerin %56,5'inin alkol kullanmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin evde yaşayan birey sayısına verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerle aynı evde yaşayan birey sayısının frekans ve yüzde dağılımları

Birey Sayısı	f	%
1-2 kişi	44	17,8
3-4 kişi	130	52,4
5-6 kişi	64	25,8
6 üzeri	10	4

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %52,4'ünün 3-4 kişi ile aynı evde yaşadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin evindeki toplam gelirin beslenmeye ayrılan yüzdesinin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin evindeki toplam gelirin beslenmeye ayrılan yüzdesinin frekans ve yüzde dağılımları

Beslenmeye Ayrılan Yüzde	f	%
%5	7	2,8
%10	17	6,9
%20	74	29,8
%30	59	23,8
%40	52	21,0
%50 ve üzeri	39	15,7

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin %29,8'inin toplam gelirin %20'sini beslenmeye harcadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük su tüketimlerinin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin günlük su tüketimlerinin frekans ve yüzde dağılımları

Su Bardağı Sayısı	f	%
1-4 bardak	60	24,2
5-8 bardak	112	45,2
9-12 bardak	63	25,4
12 bardak üzeri	13	5,2

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin %45,2'sinin günlük 5-8 su bardağı su tükettiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin vitamin-mineral desteği kullanım durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin vitamin-mineral desteği kullanım durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Vitamin-Mineral Kullanım Durumu	f	%
Evet	37	14,9
Hayır	211	85,1

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin %14,9'unun vitamin-mineral desteği kullandığı, %85,1'lik kısmının ise kullanmadığı saptanmıştır.

Yukarıdaki soruya evet yanıtını veren öğrencilere “Cevabınız evet ise hangi vitamin-mineral desteklerini kullandığınızı yazınız” denilmiştir. Verilen cevaplar incelendiğinde cevap sıklığına göre “B₁₂, omega-3, multivitamin, çinko, B₆, B₁, C vitamini, D vitamini, B vitamini kompleksi ve enerji verici takviyeler” kullanıldığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin günlük öğün sayısının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin günlük öğün sayısının frekans ve yüzde dağılımları

Öğün Sayısı	f	%
1 öğün	2	0,8
2 öğün	61	24,6
3 öğün	145	58,5
4 öğün	31	12,5
5 öğün	8	3,2
6 öğün	1	0,4

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin %58,5’inin günde 3 öğün beslendiği saptanmıştır.

Öğrencilerin en çok önem verdikleri öğünün frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin en çok önem verdikleri öğünün frekans ve yüzde dağılımları

Öğün	f	%
Sabah	100	40,4
Kuşluk	2	0,8
Öğle	32	12,9
İkinci	5	2,0
Akşam	104	41,9
Gece	5	2,0

Tablo 16 incelendiğinde öğrencilerin %41,9’unun en çok önem verdikleri öğünün akşam öğünü olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin öğün atlama durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin öğün atlama durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Öğün Atlama Durumu	f	%
Evet	123	49,6
Hayır	72	29,0
Bazen	53	21,4

Tablo 17 incelendiğinde öğrencilerin %49,6'unun öğün atladığı saptanmıştır.

Öğün atlayan öğrencilerin en çok atladıkları öğünün frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin en çok atladıkları öğünün frekans ve yüzde dağılımları

Öğün	f	%
Kahvaltı	91	51,7
Öğle Yemeği	56	31,8
Akşam Yemeği	10	5,7
Kuşluk	13	7,4
İkinci	5	2,8
Gece	1	0,6

Tablo 18 incelendiğinde öğrencilerin %51,7'sinin en çok atladığı öğünün kahvaltı olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi alma durumunun frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi alma durumunun frekans ve yüzde dağılımları

Eğitim Alma Durumu	f	%
Evet	45	18,1
Hayır	167	67,4
Kısmen	36	14,5

Tablo 19 incelendiğinde öğrencilerin %67,4'ünün sağlıklı beslenme eğitimi almadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi aldıkları kaynağın frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi aldıkları kaynağın frekans ve yüzde dağılımları

Eğitim Kaynağı	f	%
TV/Radyo	32	14,0
Gazete/Dergi	26	10,4
Dersler	31	12,0
Anne/Baba	16	6,4
Sağlık Görevlisi	18	7,2
Diyetisyen	18	7,2
Diğer	8	3,2

Tablo 20 incelendiğinde öğrencilerin %14'ünün beslenme eğitimini aldıkları kaynağın TV/Radyo olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi alma isteklerinin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin sağlıklı beslenme eğitimi alma isteklerinin frekans ve yüzde dağılımları

Eğitim Alma İsteği	f	%
Evet	140	56,5
Hayır	108	43,5

Tablo 21 incelendiğinde öğrencilerin %56,5'inin sağlıklı beslenme eğitimi almak istediği, %43,5'inin ise eğitim almak istemediği saptanmıştır.

Öğrencilerin almak istedikleri sağlıklı beslenme eğitimi konularının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Öğrencilerin almak istedikleri sağlıklı beslenme eğitimi konularının frekans ve yüzde dağılımları

Eğitim Konusu	f	%
Zayıflama	67	47,6
Şeker Hastalığında Beslenme	34	24,1
Kalp Hastalığında Beslenme	32	24,1
Çocuk Beslenmesi	18	11,9
Yaşlı Beslenmesi	5	3,5
Gebelikte Beslenme	14	9,8
Emzilikte Beslenme	7	4,9
Sağlıklı Beslenme	65	46,3
Diğer	10	7,1

Tablo 22 incelendiğinde öğrencilerin %47,6'sının zayıflama konusunda beslenme eğitimi almak istediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin diyet yapma durumlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Öğrencilerin diyet yapma durumlarının frekans ve yüzde dağılımları

Diyet Yapma Durumu	f	%
Evet	40	16,1
Hayır	208	83,9

Tablo 23 incelendiğinde öğrencilerin %16,1'inin diyet yaptığı, %83,9'unun ise diyet yapmadığı belirlenmiştir.

Yukarıdaki soruya evet yanıtını veren öğrencilere, “Cevabınız evet ise neden diyet yaptığınızı yazınız” denilmiştir. Verilen cevaplar incelendiğinde “kilo alma, kilo verme, sağlıklı yaşam, çölyak” nedeniyle diyet yaptıkları belirlenmiştir.

Öğrencilerin beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesinin frekans ve yzde dağılımları

Derece	f	%
2	1	0,4
3	2	0,8
4	4	1,6
5	12	4,8
6	9	3,6
7	26	10,5
8	45	18,2
9	50	20,2
10	99	39,9

Tablo 24 incelendiğinde oğrencilerin %39,9'u beslenme ile sağlık arasındaki ilişki derecesinin 10 olduğunu belirtmiştir.

Oğrencilerin gnlk hayatlarında uyguladıkları besin tercihlerinin doğruluk derecesine verdikleri cevapların frekans (f) ve yzde (%) dağılımları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25. Oğrencilerin gnlk hayatta uyguladıkları besin tercihlerinin doğruluk derecesinin frekans ve yzde dağılımları

Derece	f	%
0	9	3,6
1	2	0,8
2	8	3,2
3	20	8,1
4	29	11,7
5	49	19,8
6	46	18,5
7	46	18,5
8	22	8,9
9	9	3,6
10	8	3,3

Tablo 25 incelendiğinde oğrencilerin %19,8'i gnlk hayatta uyguladıkları besin tercihlerinin doğruluk derecesinin 5 olduğunu belirtmiştir.

3.3. Etik Kurul Onayı

Bu araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 09.05.2019 tarihinde 2019-152 sayılı onay alınmıştır (Ek 1).

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Hilal Batmaz tarafından geliştirilen ve 5 bölümden oluşan “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçeğin birinci bölümünde öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 23 soru yer almaktadır.

Ölçeğin ikinci bölümünü öğrencilerin temel beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik 20 maddeye yer verilmiştir. 20 madde için güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha = 0,72 olarak belirlenmiştir.

Öğrenciler bu maddelere kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum yanıtlarından birini vermişlerdir.

Olumlu maddelerde;

- kesinlikle katılıyorum 4,
- katılıyorum 3,
- ne katılıyorum ne katılmıyorum 2,
- katılmıyorum 1,
- kesinlikle katılmıyorum ise 0 olarak puanlanmıştır.

Olumsuz maddelerde;

- kesinlikle katılıyorum 0,
- katılıyorum 1,
- ne katılıyorum ne katılmıyorum 2,
- katılmıyorum 3,
- kesinlikle katılmıyorum ise 4 olarak puanlanmıştır.

Temel beslenme başlığı altında alınabilecek maksimum puan 80'dir.

Temel beslenme ölçeğinin değerlendirme ölçütleri Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Temel beslenme ölçeğinin değerlendirme ölçütleri

Puan Aralığı	Sınıflandırma
<45	Kötü
45-55	Orta
56-65	İyi
65>	Çok iyi

Üçüncü bölümde öğrencilerin beslenme ile sağlık arasındaki ilişkiyi 0’la 10 arası derecelendirdikleri “Vizuel Analog Skala (VAS)” uygulanmıştır.

Dördüncü bölümde öğrencilerin beslenme tercihlerini belirleyen ve 12 maddeden oluşan “Besin Tercihi” ölçeği kullanılmıştır. 12 madde için Cronbach’s Alpha = 0,70 olarak belirlenmiştir.

Bu bölümde de öğrenciler “Temel Beslenme” bölümündeki seçeneklerden birini seçmiş ve aynı yöntemle puanlanmışlardır. Besin tercihi başlığı altında alınabilecek maksimum puan ise 48’dir.

Besin tercihi ölçeğinin değerlendirme ölçütleri Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. Besin tercihi ölçeğinin değerlendirme ölçütleri

Puan Aralığı	Sınıflandırma
<30	Kötü
30-36	Orta
37-42	İyi
42>	Çok iyi

Beşinci bölümde ise öğrencilere kendilerini günlük hayattaki besin tercihleri konusunda 0’la 10 arası derecelendirdikleri “Vizuel Analog Skala” uygulanmıştır. Kullanılan veri toplama aracı Ek 2’de verilmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırmada YETBİD Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin analizi, SPSS istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri değerlendirilirken aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayısı değerleri belirlenerek verilerin dağılımının normalliği ortaya konmuştur.

Temel beslenme ve besin tercihi ölçeklerinin normallik testi sonuçları Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28. Temel beslenme ve besin tercihi ölçeklerinin normallik testi sonuçları

	Aritmetik Ortalama	Mod	Medyan	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Temel Beslenme	76,57	79	77,00	- 0, 159	- 0, 258
Besin Tercihi	48,37	47	48,00	0, 463	0,233

Çarpıklık ve basıklık kat sayıları +1 ile -1 arasından değerler aldığı zaman normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca ortalama, mod ve medyan değerlerinin de birbirine yakın olması sebebiyle test puanlarının normal dağılım gösterdiği kanısına varılmıştır. Bu sebeple istatistiksel testlerin seçiminde parametrik testler (bağımsız t-testi, One-Way Anova) seçilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Temel Beslenme Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Araştırmada kullanılan, temel beslenme bilgisini ölçmeye yönelik maddeler içeren ölçeğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların değerlendirmesinin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları aşağıda verilmiştir.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin temel beslenme ölçeğinden aldıkları puanların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Öğrencilerin temel beslenme ölçeğinden aldıkları puanların frekans ve yüzde dağılımları

Puan Aralığı	f	%
<45 (kötü)	0	0
45-55 (orta)	28	11,3
56-65 (iyi)	192	77,4
65< (çok iyi)	28	11,3

Tablo 29 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %77,4'ünün 56-65 puan olarak temel beslenme bilgi düzeylerinin iyi seviyede olduğu belirlenmiştir.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıfları ile temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Sınıf	Kesinlikle Katılıyor		Katılıyor		Ne Katılıyor Ne Katılmıyor		Katılmıyor		Kesinlikle Katılmıyor	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.	1	0	0	9	15,0	9	15,0	28	46,7	14	23,3
	2	4	6,7	8	13,3	9	15,0	21	35,0	18	30,0
	3	7	11,7	6	10,0	8	13,3	22	36,7	17	28,3
	4	0	0	3	25,0	0	0	5	41,7	4	33,3
	5	4	7,1	8	14,3	4	7,1	17	30,4	23	41,1
2 Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.	1	23	38,3	29	48,3	4	6,7	3	5,0	1	1,7
	2	28	46,7	26	43,3	6	10,0	0	0	0	0
	3	28	46,7	31	51,7	1	1,7	0	0	0	0
	4	0	0	12	100	0	0	0	0	0	0
	5	28	50,0	25	44,6	2	3,6	0	0	1	1,8
3 Vitamin ve mineraller enerji verir.	1	3	5,0	10	16,7	4	6,7	17	28,3	26	43,3
	2	7	11,7	6	10,0	10	16,7	14	23,3	23	38,8
	3	3	5,0	11	18,3	8	13,3	15	25,0	23	38,3
	4	0	0	2	16,7	3	25,0	7	58,3	0	0
	5	8	14,3	8	14,3	5	8,9	15	26,8	20	35,7
4 Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.	1	26	43,3	22	36,7	5	8,3	5	8,3	2	3,3
	2	44	73,3	12	20,0	2	3,3	1	1,7	1	1,7
	3	24	40,0	24	40,0	4	6,7	4	6,7	4	6,7
	4	4	33,3	7	58,3	0	0	0	0	1	8,3
	5	32	57,1	13	23,2	5	8,9	5	8,9	1	1,8
5 Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.	1	7	11,7	26	43,3	17	28,3	7	11,7	3	5,0
	2	15	25,0	22	36,7	17	28,3	4	6,7	2	3,3
	3	23	38,3	26	43,3	8	13,3	1	1,7	2	3,3
	4	2	16,7	8	66,7	2	16,7	0	0	0	0
	5	21	37,5	25	44,6	6	10,7	4	7,1	0	0
6 Meyvelerin protein içeriği yüksektir.	1	2	3,3	10	16,7	16	26,7	23	38,3	9	15,0
	2	3	5,0	6	10,0	16	26,7	20	33,3	15	25,0
	3	2	3,3	6	10,0	15	25,0	24	40,0	13	21,7
	4	0	0	0	0	0	0	12	100	0	0

Tablo 30. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıfları ile temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

		5	2	3,6	3	5,4	9	16,1	22	39,3	20	35,7
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.	1	8	13,3	31	51,7	12	20,0	8	13,3	1	1,7
		2	12	20,0	15	25,0	21	35,0	7	11,7	5	8,3
		3	7	11,7	33	55,0	9	15,0	8	13,3	3	5,0
		4	0	0	4	33,3	5	41,7	3	25,0	0	0
		5	11	19,6	20	35,7	12	21,4	12	21,4	1	1,8
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.	1	2	3,3	10	16,7	20	33,3	21	35,0	7	11,7
		2	8	13,3	12	20,0	17	28,3	15	25,0	8	13,3
		3	1	1,7	9	15,0	16	26,7	19	31,7	15	25,0
		4	0	0	0	0	3	25,0	6	50,0	3	25,0
		5	3	5,4	3	5,4	17	30,4	21	37,5	12	21,4
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.	1	14	23,3	29	48,3	12	20,0	5	8,3	0	0
		2	9	15,0	20	33,3	24	40,0	6	10,0	1	1,7
		3	15	25,0	25	41,7	14	23,3	6	10,0	0	0
		4	2	16,7	9	75,0	1	8,3	0	0	0	0
		5	17	30,4	23	41,1	12	21,4	3	5,4	1	1,8
10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.	1	26	43,3	26	43,3	2	3,3	4	6,7	2	3,3
		2	36	60,0	19	31,7	4	6,7	1	1,7	0	0
		3	28	46,7	19	31,7	6	10,0	4	6,7	3	5,0
		4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
		5	28	50,0	20	35,7	4	7,1	4	7,1	0	0
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.	1	35	58,3	19	31,7	3	5,0	2	3,3	1	1,7
		2	40	66,7	19	31,7	1	1,7	0	0	0	0
		3	40	66,7	17	28,3	0	0	1	1,7	2	3,3
		4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
		5	33	58,9	22	39,3	1	1,8	0	0	0	0
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamini en iyi kaynağı güneştir.	1	19	31,7	27	45,0	4	6,7	7	11,7	3	5,0
		2	35	58,3	21	35,0	1	1,7	2	3,3	1	1,7
		3	32	53,3	20	33,3	7	11,7	1	1,7	0	0
		4	5	41,7	7	58,3	0	0	0	0	0	0
		5	23	41,1	28	50,0	2	3,6	0	0	3	5,4
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.	1	3	5,0	17	28,3	23	38,3	15	25,0	2	3,3
		2	20	33,3	17	28,3	15	25,0	4	6,7	4	6,7
		3	9	15,0	13	21,7	20	33,3	13	21,7	5	8,3
		4	5	41,7	6	50,0	1	8,3	0	0	0	0

Tablo 30. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıfları ile temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

		5	13	23,2	18	32,1	13	23,2	8	14,3	4	7,1
14	Portakalda bulunan C vitamini bağıışıklığı	1	26	43,3	31	51,7	3	5,0	0	0	0	0
	güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.	2	40	66,7	17	28,3	2	3,3	0	0	1	1,7
		3	29	48,3	26	43,3	5	8,3	0	0	0	0
		4	6	50,0	6	50,0	0	0	0	0	0	0
		5	29	51,8	22	39,3	3	5,4	2	3,6	0	0
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.	1	8	13,3	24	40,0	25	41,7	3	5,0	0	0
		2	8	13,3	21	35,0	22	36,7	8	13,3	1	1,7
		3	6	10,0	22	36,7	28	46,7	3	5,0	1	1,7
		4	2	16,7	4	33,3	1	8,3	4	33,3	1	8,3
		5	11	19,6	23	41,1	19	33,9	2	3,6	1	1,8
16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.	1	1	1,7	3	5,0	3	5,0	18	30,0	35	58,3
		2	0	0	2	3,3	6	10,0	22	36,7	30	50,0
		3	1	1,7	2	3,3	4	6,7	20	33,3	33	55,0
		4	0	0	1	8,3	0	0	5	41,7	6	50,0
		5	0	0	1	1,8	5	8,9	20	35,7	30	53,6
17	Kırmızı et B ₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.	1	16	26,7	23	38,3	15	25,0	4	6,7	2	3,3
		2	29	48,3	25	41,7	4	6,7	1	1,7	1	1,7
		3	17	28,3	25	41,7	15	25,0	3	5,0	0	0
		4	4	33,3	7	58,3	1	8,3	0	0	0	0
		5	25	44,6	22	39,3	5	8,9	1	1,8	3	5,4
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.	1	13	21,7	24	40,0	22	36,7	1	1,7	0	0
		2	9	15,0	17	28,3	25	41,7	5	8,3	4	6,7
		3	11	18,3	24	40,0	22	36,7	3	5,0	0	0
		4	3	25,0	6	50,0	2	16,7	0	0	1	8,3
		5	13	23,2	19	33,9	20	35,7	2	3,6	2	3,6
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.	1	6	10,0	16	26,7	29	48,3	6	10,0	3	5,0
		2	12	20,0	12	20,0	27	45,0	9	15,0	0	0
		3	10	16,7	19	31,7	27	45,0	4	6,7	0	0
		4	0	0	1	8,3	2	16,7	7	58,3	2	16,7
		5	9	16,1	17	30,4	21	37,5	7	12,5	2	3,6
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.	1	2	3,3	8	13,3	7	11,7	18	30,0	25	41,7
		2	0	0	9	15,0	7	11,7	17	28,3	27	45,0
		3	7	11,7	2	3,3	1	1,7	17	28,3	33	55,0

Tablo 30. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıfları ile temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

4	0	0	2	16,7	6	50,0	3	25,0	1	8,3
5	6	10,7	8	14,3	3	5,4	9	16,1	30	53,6

Tablo 30 incelendiğinde havucun iyi bir A vitamini kaynağı, karbonhidratların temel enerji kaynağı, dondurulmuş ürünlerin besin değerinin taze besinlerden daha düşük, kuru fasulye piyazının lif içeriğinin yüksek, salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağların sağlık için zararlı, süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum mineralinin kemik ve diş sağlığı için önemli, kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamini en iyi kaynağının güneş, portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı koruyucu ve kırmızı ve mor renkli sebze ve meyvelerin kanserden koruyucu olduğunu ifade eden maddelere 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Doğal taze sıkılmış meyve sularının şeker içerdiğini, vitamin ve minerallerin enerji verdiğini, meyvelerin yüksek protein içerdiğini, zeytinyağı tüketmenin kolesterolü yükselttiğini, tuzun fazla tüketilmesinin tansiyonu etkilemediğini ifade eden maddelere 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Yumurta ile kırmızı etin içerdikleri protein miktarı açısından benzer olduğunu ifade eden maddeye 1., 2., 3. ve 5. sınıflar yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirirken, 4. sınıflar ne katılıp ne katılmadığını belirtmişlerdir.

E vitamini görme duyusu için oldukça iyi olduğunu ifade eden maddeye 2., 3., 4. ve 5. sınıflar yüksek oranda katılarak olumsuz sonuç bildirirken, 1. sınıflar ne katılıp ne katılmadığını belirtmişlerdir.

İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı ekmeğin tüketmenin sinir sistemi için faydalı, kırmızı etin B₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkili olduğunu ifade eden maddeye 1., 2., 4. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirirken, 3. sınıf öğrencilerinden katılan ve ne katılıp ne katılmadığını ifade edenlerin sayısı birbirine eşittir.

Balığın doymuş yağ içeriğinin kırmızı etten daha yüksek olduğunu ifade eden maddeye 4. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılmayarak olumlu, 3. ve 5. sınıf öğrencileri katılarak olumsuz sonuç belirtmişlerdir. 1. ve 2. sınıf öğrencileri ise ne katılıp ne katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Yağların, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerdiğini ifade eden maddeye 1., 2., 3. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirirken, 4. sınıf öğrencileri ne katılıp ne katılmadığını belirtmişlerdir..

Temel beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik ölçüğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların, sınıflara göre istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için parametrik bir test olan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizine (One-Way Anova) ait bulgular Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre temel beslenme ölçüğünün One-Way Anova sonuçları

Kaynaklar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	121,070	4	30,267		
Grup içi	9673,624	243	39,809	,760	,552
Toplam	9794,694	247			

*p>,05

Tablo 31 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre temel beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre temel beslenme ölçüğüne verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Cinsiyet	Kesinlikle Katılıyorum		Katılıyorum		Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.	Kadın	2	1,6	14	11,5	10	8,2	54	44,3	42	34,4
	Erkek	13	10,3	20	15,9	20	15,9	39	31,0	34	27,0
2 Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.	Kadın	47	38,5	68	55,7	5	4,1	1	0,8	1	0,8
	Erkek	60	47,6	55	43,7	8	6,3	2	1,6	1	0,8
3 Vitamin ve mineraller enerji verir.	Kadın	4	3,3	21	17,2	15	12,3	33	27,0	49	40,2
	Erkek	17	13,5	16	12,7	15	11,9	35	27,8	43	34,1
4 Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.	Kadın	50	41,0	47	38,5	7	5,7	13	10,7	5	4,1
	Erkek	80	63,5	31	24,6	9	7,1	2	1,6	4	3,2
5 Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.	Kadın	32	26,2	52	42,6	26	21,3	11	9,0	1	0,8
	Erkek	36	28,6	55	43,7	24	19,0	5	4,0	6	4,8
6 Meyvelerin protein içeriği yüksektir.	Kadın	3	2,5	8	6,6	33	27,0	53	43,4	25	20,5
	Erkek	6	4,8	17	13,5	23	18,3	48	38,1	32	25,4
7 Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.	Kadın	16	13,1	54	44,3	33	27,0	16	13,1	3	2,5
	Erkek	22	17,5	49	38,9	26	20,6	22	17,5	7	5,6
8 Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.	Kadın	8	6,6	12	9,8	38	31,1	42	34,4	22	18,0
	Erkek	6	4,8	22	17,5	35	27,8	40	31,7	23	18,3

Tablo 32. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.	Kadın	27	22,1	53	43,4	30	24,6	11	9,0	1	0,8
		Erkek	30	23,8	53	42,1	33	26,2	9	7,1	1	0,8
10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.	Kadın	63	51,6	47	38,5	4	3,3	5	4,1	3	2,5
		Erkek	59	46,8	45	35,7	12	9,5	8	6,3	2	1,6
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.	Kadın	76	62,3	41	33,6	2	1,6	2	1,6	1	0,8
		Erkek	76	60,3	44	34,9	3	2,4	1	0,8	2	1,6
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamininin en iyi kaynağı güneştir.	Kadın	54	44,3	53	43,4	6	4,9	7	5,7	2	1,6
		Erkek	60	47,6	50	39,7	8	6,3	3	2,4	5	4,0
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.	Kadın	22	18,0	33	27,0	40	32,8	22	18,0	5	4,1
		Erkek	28	22,2	38	30,2	32	25,4	18	14,3	10	7,9
14	Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.	Kadın	63	51,6	51	41,8	8	6,6	0	0	0	0
		Erkek	67	53,2	51	40,5	5	4,0	2	1,6	1	0,8

Tablo 32. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı (esmer) eklemek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.	Kadın	17	13,9	48	39,3	45	36,9	12	9,8	0	0
		Erkek	18	14,3	46	36,5	50	39,7	8	6,3	4	3,2
16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.	Kadın	1	0,8	1	0,8	6	4,9	40	32,8	74	60,7
		Erkek	1	0,8	8	6,3	12	9,5	45	35,7	60	47,6
17	Kırmızı et B ₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.	Kadın	40	32,8	60	49,2	17	13,9	3	2,5	2	1,6
		Erkek	51	40,5	42	33,3	23	18,3	6	4,8	4	3,2
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.	Kadın	24	19,7	55	45,1	38	31,1	4	3,3	1	0,8
		Erkek	25	19,8	35	27,8	53	42,1	7	5,6	6	4,8
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.	Kadın	11	9,0	38	31,1	53	43,4	16	13,1	4	3,3
		Erkek	26	20,6	27	21,4	53	42,1	17	13,5	3	2,4
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.	Kadın	8	6,6	15	12,3	14	11,5	34	27,9	51	41,8
		Erkek	7	5,6	14	11,1	10	7,9	30	23,8	65	51,6

Tablo 32 incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler havucun iyi bir A vitamini kaynağı, karbonhidratların temel enerji kaynağı, dondurulmuş ürünlerin besin değerinin taze besinlerden daha düşük, yumurta ile kırmızı etin içerdikleri protein miktarı açısından benzer, kuru fasulye piyazının lif içeriğinin yüksek, salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağların sağlık için zararlı, süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum mineralinin kemik ve diş sağlığı için önemli, kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamininin en iyi kaynağının güneş, portakalda

bulunan C vitamininin başışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı koruyucu, içerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı ekmek tüketmenin sinir sistemi için faydalı, kırmızı etin B₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkili ve kırmızı ve mor renkli sebze ve meyvelerin kanserden koruyucu olduğunu ifade eden maddelere yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Kadın ve erkek öğrenciler E vitamininin görme duyusu için oldukça iyi olduğunu ifade eden maddeye katılarak olumsuz sonuç belirtmişlerdir.

Doğal taze sıkılmış meyve sularının şeker içerdiğini, vitamin ve minerallerin enerji verdiğini, meyvelerin yüksek protein içerdiğini, zeytinyağı tüketmenin kolesterolü yükselttiğini, tuzun fazla tüketilmesinin tansiyonu etkilemediğini ve yağların, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerdiğini ifade eden maddelere kadın ve erkek öğrenciler yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Balığın doymuş yağ içeriğinin kırmızı etten daha yüksek olduğuna yönelik maddeye kadın ve erkek öğrenciler ne katılıp ne katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre temel beslenme bilgisi ile ilgili t testi sonuçları Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre temel beslenme bilgisi ile ilgili t testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	df	p
Kadın	122	77,21	5,896	1,581	246	,115
Erkek	126	75,79	6,627			

Tablo 33 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi öğrencilerinin temel beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Yaş Aralığı	Kesinlikle Katılıyorum		Katılıyorum		Ne Katılıyorum		Ne Katılmıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.	18-19	0	0	9	15,0	9	15,0	28	46,7	14	23,3
	20-21	4	6,7	8	13,3	9	15,0	21	35,0	18	30,0
	22-23	4	6,5	7	11,3	5	8,1	21	33,9	25	40,3
	24-25	2	8,0	6	24,0	4	16,0	7	28,0	6	24,0
	26 ve üzeri	0	0	2	15,4	2	15,4	4	30,8	5	38,5
2 Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.	18-19	23	38,3	29	48,3	4	6,7	3	5,0	1	1,7
	20-21	28	46,7	26	43,3	6	10,0	0	0	0	0
	22-23	28	45,2	32	51,6	1	1,6	0	0	1	1,6
	24-25	9	36,0	14	56,0	2	8,0	0	0	0	0
	26 ve üzeri	5	38,5	7	53,8	1	7,7	0	0	0	0
3 Vitamin ve mineraller enerji verir.	18-19	3	5,0	10	16,7	4	6,7	17	28,3	26	43,3
	20-21	7	11,7	6	10,0	10	16,7	14	23,3	23	38,8
	22-23	8	12,9	12	19,4	10	16,1	15	24,2	17	27,4
	24-25	2	8,0	2	8,0	6	24,0	7	28,0	8	32,0
	26 ve üzeri	2	15,4	3	23,1	1	7,7	4	30,8	3	23,1
4 Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.	18-19	26	43,3	22	36,7	5	8,3	5	8,3	2	3,3
	20-21	44	73,3	12	20,0	2	3,3	1	1,7	1	1,7
	22-23	34	54,8	17	27,4	3	4,8	5	8,1	3	4,8
	24-25	14	56,0	5	20,0	4	16,0	2	8,0	0	0
	26 ve üzeri	7	53,8	5	38,5	1	7,7	0	0	0	0

Tablo 34. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

5	Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.	18-19	7	11,7	26	43,3	17	28,3	7	11,7	3	5,0
		20-21	15	25,0	22	36,7	17	28,3	4	6,7	2	3,3
		22-23	21	33,9	29	46,8	8	12,9	3	4,8	1	1,6
		24-25	6	24,0	13	52,0	5	20,0	1	4,0	0	0
		26 ve üzeri	4	30,8	5	38,5	2	15,4	2	15,4	0	0
6	Meyvelerin protein içeriği yüksektir.	18-19	2	3,3	10	16,7	16	26,7	23	38,3	9	15,0
		20-21	3	5,0	6	10,0	16	26,7	20	33,3	15	25,0
		22-23	5	8,1	5	8,1	7	11,3	26	41,9	19	30,6
		24-25	0	0	1	4,0	7	28,0	12	48,0	5	20,0
		26 ve üzeri	0	0	0	0	3	23,1	7	53,8	3	23,1
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.	18-19	8	13,3	31	51,7	12	20,0	8	13,3	1	1,7
		20-21	12	14,3	40	47,6	21	25,0	10	11,9	1	1,2
		22-23	13	21,0	22	35,5	13	21,0	11	17,7	3	4,8
		24-25	0	0	9	36,0	8	32,0	5	20,0	3	12,0
		26 ve üzeri	2	15,4	4	30,8	4	30,8	3	23,1	0	0
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.	18-19	2	3,3	10	16,7	20	33,3	21	35,0	7	11,7
		20-21	4	4,8	14	16,7	22	26,2	28	33,3	16	19,0
		22-23	5	8,1	4	6,5	20	32,3	19	30,6	14	22,6
		24-25	1	4,0	3	12,0	7	28,0	11	44,0	3	12,0
		26 ve üzeri	0	0	1	7,7	4	30,8	5	38,5	3	23,1
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.	18-19	14	23,3	29	48,3	12	20,0	5	8,3	0	0
		20-21	17	20,2	34	40,5	24	28,6	9	10,7	0	0
		22-23	19	30,6	23	37,1	15	24,2	4	6,5	1	1,6
		24-25	4	16,0	14	56,0	4	16,0	2	8,0	1	4,0
		26 ve üzeri	4	30,8	6	46,2	3	23,1	0	0	0	0

Tablo 34. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.	18-19	26	43,3	26	43,3	2	3,3	4	6,7	2	3,3
		20-21	42	50,0	29	34,5	7	8,3	3	3,6	3	3,6
		22-23	37	59,7	18	29,0	4	6,5	2	3,2	1	1,6
		24-25	10	40,0	12	48,0	1	4,0	2	8,0	0	0
		26 ve üzeri	5	38,5	4	30,8	3	23,1	1	7,7	0	0
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.	18-19	35	58,3	19	31,7	3	5,0	2	3,3	1	1,7
		20-21	58	69,0	24	28,6	1	1,2	1	1,2	0	0
		22-23	38	61,3	22	35,5	1	1,6	0	0	1	1,6
		24-25	11	44,0	12	48,0	2	8,0	0	0	0	0
		26 ve üzeri	6	46,2	6	46,2	0	0	0	0	1	7,7
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamini en iyi kaynağı güneştir.	18-19	19	31,7	27	45,0	4	6,7	7	11,7	3	5,0
		20-21	45	53,6	31	36,9	6	7,1	2	2,4	0	0
		22-23	32	51,6	23	37,1	3	4,8	1	1,6	3	4,8
		24-25	10	40,0	11	44,0	2	8,0	1	4,0	1	4,0
		26 ve üzeri	4	30,8	9	69,2	0	0	0	0	0	0
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.	18-19	3	5,0	17	28,3	23	38,3	15	25,0	2	3,3
		20-21	16	19,0	20	23,8	25	29,8	18	21,4	5	6,0
		22-23	17	27,4	20	32,3	15	24,2	6	9,7	4	6,5
		24-25	4	16,0	9	36,0	6	24,0	4	16,0	2	8,0
		26 ve üzeri	2	15,4	5	38,5	4	30,8	2	15,4	0	0
14	Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.	18-19	26	43,3	31	51,7	3	5,0	0	0	0	0
		20-21	45	53,6	34	40,5	5	6,0	0	0	0	0
		22-23	38	61,3	21	33,9	2	3,2	0	0	1	1,6
		24-25	11	44,0	10	40,0	2	8,0	2	8,0	0	0
		26 ve üzeri	3	23,1	8	61,5	2	15,4	0	0	0	0
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.	18-19	8	13,3	24	40,0	25	41,7	3	5,0	0	0
		20-21	11	13,1	37	44,0	32	38,1	4	4,8	0	0
		22-23	12	19,4	20	32,3	20	32,3	6	9,7	4	6,5
		24-25	2	8,0	17	68,0	6	24,0	0	0	0	0
		26 ve üzeri	2	15,4	4	30,8	5	38,8	2	15,4	0	0

Tablo 34. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarına göre temel beslenme ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

16	Tuzun fazla tüketilmesi etkilemez.	fazla tansiyonu etkilemez.	18-19	1	1,7	3	5,0	3	5,0	18	30,0	35	58,3
			20-21	1	1,2	2	2,4	6	7,1	28	33,3	47	56,0
			22-23	0	0	3	4,8	2	3,2	19	30,6	38	61,3
			24-25	0	0	0	0	4	16,0	10	40,0	11	44,0
			26 ve üzeri	1	7,7	2	15,4	2	15,4	4	30,8	4	30,8
17	Kırmızı et vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.	B ₁₂	18-19	16	26,7	23	38,3	15	25,0	4	6,7	2	3,3
			20-21	26	31,0	36	42,9	16	19,0	4	4,8	2	2,4
			22-23	31	50,0	25	40,3	3	4,8	1	1,6	2	3,2
			24-25	8	32,0	7	28,0	8	32,0	2	8,0	0	0
			26 ve üzeri	3	23,1	7	53,8	1	7,7	0	0	2	15,4
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.		18-19	13	21,7	24	40,0	22	36,7	1	1,7	0	0
			20-21	18	21,4	32	38,1	28	33,3	4	4,8	2	2,4
			22-23	12	19,4	30	48,4	15	24,2	2	3,2	3	4,8
			24-25	6	24,0	4	16,0	14	56,0	1	4,0	0	0
			26 ve üzeri	2	15,4	2	15,4	8	61,5	0	0	1	7,7
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.		18-19	6	10,0	16	26,7	29	48,3	6	10,0	3	5,0
			20-21	13	15,5	19	22,6	45	53,6	7	8,3	0	0
			22-23	13	21,0	17	27,4	18	29,0	10	16,1	4	6,5
			24-25	1	4,0	7	28,0	11	44,0	5	20,0	1	4,0
			26 ve üzeri	1	7,7	5	38,5	5	38,5	2	15,4	0	0
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.		18-19	2	3,3	8	13,3	7	11,7	18	30,0	25	41,7
			20-21	6	7,1	5	6,0	5	6,0	24	28,6	44	52,4
			22-23	5	8,1	12	19,4	5	8,1	12	19,4	28	45,2
			24-25	3	12,0	3	12,0	5	20,0	4	16,0	10	40,0
			26 ve üzeri	1	7,7	1	7,7	0	0	5	38,5	6	46,2

Tablo 34 incelendiğinde Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören 18-19, 20-21, 22-23, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler havucun iyi bir A vitamini kaynağı, karbonhidratların temel enerji kaynağı, dondurulmuş ürünlerin besin değerinin taze besinlerden daha düşük, yumurta ile kırmızı etin içerdikleri protein miktarı

açısından benzer, kuru fasulye piyazının lif içeriğinin yüksek, salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağların sağlık için zararlı, süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum mineralinin kemik ve diş sağlığı için önemli, kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitamininin en iyi kaynağının güneş, portakalda bulunan C vitaminininin bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı koruyucu, içerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı ekmek tüketmenin sinir sistemi için faydalı ve kırmızı etin B₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Doğal taze sıkılmış meyve sularının şeker içerdiğini, vitamin ve minerallerin enerji verdiğini, meyvelerin yüksek protein içerdiğini, zeytinyağı tüketmenin kolesterolü yükselttiğini, tuzun fazla tüketilmesinin tansiyonu etkilemediğini ve yağların, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerdiğini ifade eden maddelere 18-19, 20-21, 22-23, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

E vitamininin görme duyusu için oldukça iyi olduğunu ifade eden maddeye 20-21, 22-23, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler yüksek oranda katılıp olumsuz sonuç bildirirken, 18-19 yaş aralığındaki öğrenciler ne katılıp ne katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyvelerin kanserden koruyucu olduğunu ifade eden maddeye 18-19, 20-21, 22-23 yaş aralığındaki öğrenciler katılarak olumlu sonuç bildirirken, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler ne katılıp ne katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Balığın doymuş yağ içeriğinin kırmızı etten daha yüksek olduğuna ifade eden maddeye 22-23, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler katılarak olumsuz sonuç bildirirken, 18-19, 20-21 ve 24-25 yaş aralığındaki öğrenciler ne katılıp ne katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Temel beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik ölçeğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların, yaşlarına göre istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için parametrik bir test olan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizine (One-Way Anova) ait bulgular Tablo 35'te verilmiştir.

Tablo 35. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre temel beslenme ölçeğinin One-Way Anova sonuçları

Kaynaklar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	121,070	4	30,267		
Grup içi	9673,624	243	39,809	,760	,552
Toplam	9794,694	247			

*p>,05

Tablo 35 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre temel beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

4.2. Besin Tercihi Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Araştırmada kullanılan, öğrencilerin besin tercihlerini ölçmeye yönelik maddeler içeren ölçeğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların değerlendirmesinin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları aşağıda verilmiştir.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin besin tercihi ölçeğinden aldıkları puanların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 36’da verilmiştir.

Tablo 36. Öğrencilerinin besin tercihi ölçeğinden aldıkları puanların frekans ve yüzde dağılımları

Puan Aralığı	f	%
<30 (kötü)	4	1,6
30-36 (orta)	56	23,0
37-42 (iyi)	132	54,1
42> (çok iyi)	52	21,3

Tablo 36 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %54,1’inin iyi seviyede (37-42) puan aldıkları saptanmıştır.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Sınıf	Kesinlikle Katılıyorum		Katılıyorum		Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.	1	18	30,0	32	53,3	5	8,3	5	8,3	0	0
	2	31	51,7	20	33,3	7	11,7	2	3,3	0	0
	3	26	43,3	24	40,0	8	13,3	2	3,3	0	0
	4	5	41,7	7	58,3	0	0	0	0	0	0
	5	17	30,4	30	53,6	7	12,5	1	1,8	1	1,8
2 Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler.	1	17	28,3	27	45,0	12	20,0	4	6,7	0	0
	2	18	30,0	18	30,0	12	20,0	9	15,0	3	5,0
	3	14	23,3	22	36,7	16	26,7	6	10,0	2	3,3
	4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
	5	14	25,0	29	51,8	8	14,3	4	7,1	1	1,8
3 Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.	1	19	31,7	25	41,7	10	16,7	5	8,3	1	1,7
	2	18	30,0	27	45,0	9	15,0	5	8,3	1	1,7
	3	20	33,3	30	50,0	9	15,0	0	0	1	1,7
	4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
	5	25	44,6	20	35,7	9	16,1	0	0	2	3,6
4 Bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.	1	23	38,3	25	41,7	9	15,0	3	5,0	0	0
	2	25	41,7	28	46,7	6	10,0	1	1,7	0	0
	3	21	35,0	35	58,3	4	6,7	0	0	0	0
	4	1	8,3	10	83,3	1	8,3	0	0	0	0
	5	20	35,7	29	51,8	5	8,9	1	1,8	1	1,8
5 Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir.	1	16	26,7	26	43,3	10	16,7	7	11,7	1	1,7
	2	23	38,3	26	43,3	10	16,7	1	1,7	0	0
	3	14	23,3	27	45,0	12	20,0	4	6,7	3	5,0
	4	2	16,7	10	83,3	0	0	0	0	0	0
	5	21	37,5	20	35,7	8	14,3	3	5,4	4	7,1

Tablo 37. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

6	Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır.	1	31	51,7	25	41,7	3	5,0	1	1,7	0	0
		2	38	63,3	21	35,0	1	1,7	0	0	0	0
		3	29	48,3	27	45,0	2	3,3	1	1,7	1	1,7
		4	5	41,7	7	58,3	0	0	0	0	0	0
		5	34	60,7	17	30,4	4	7,1	0	0	1	1,8
7	Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur.	1	33	55,0	22	36,7	4	6,7	1	1,7	0	0
		2	42	70,0	14	23,3	1	1,7	1	1,7	2	3,3
		3	36	60,0	16	26,7	3	5,0	1	1,7	4	6,7
		4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
		5	29	51,8	14	25,0	9	16,1	2	3,6	2	3,6
8	Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almak daha faydalıdır.	1	5	8,3	4	6,7	6	10,0	14	23,3	31	51,7
		2	8	13,3	15	25,0	7	11,7	15	25,0	15	25,0
		3	4	6,7	4	6,7	4	6,7	14	23,3	34	56,7
		4	4	33,3	8	66,7	0	0	0	0	0	0
		5	5	8,9	4	7,1	8	14,3	17	30,4	22	39,3
9	Hayvansal kaynaklı besinlerin (et, balık, süt, yumurta gibi) içerisindeki proteinler, vücut sağlığı için çok önemlidir.	1	33	55,0	21	35,0	3	5,0	1	1,7	2	3,3
		2	36	60,0	22	36,7	0	0	1	1,7	1	1,7
		3	37	61,7	18	30,0	3	5,0	0	0	2	3,3
		4	2	16,7	10	83,3	0	0	0	0	0	0
		5	31	55,4	18	32,1	3	5,4	4	7,1	0	0
10	Beyaz ekmeğe göre (esmer) ekmeğe göre daha sağlıklıdır.	1	2	3,3	9	15,0	9	15,0	21	35,0	19	31,7
		2	3	5,0	5	8,3	18	30,0	18	30,0	16	26,7
		3	5	8,3	7	11,7	7	11,7	18	30,0	23	38,3
		4	0	0	1	8,3	1	8,3	8	66,7	2	16,7
		5	1	1,8	9	16,1	15	26,8	12	21,4	19	33,9
11	Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.	1	10	16,7	30	50,0	17	28,3	2	3,3	1	1,7
		2	19	31,7	26	43,3	14	23,3	1	1,7	0	0
		3	11	18,3	32	53,3	16	26,7	1	1,7	0	0
		4	1	8,3	11	91,7	0	0	0	0	0	0
		5	15	26,8	19	33,9	13	23,3	6	10,7	3	5,4

Tablo 37. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

12	Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.	1	8	13,3	19	31,7	19	31,7	9	15,0	5	8,3
		2	13	21,7	20	33,3	20	33,3	4	6,7	3	5,0
		3	8	13,3	28	46,7	17	28,3	3	5,0	4	6,7
		4	1	8,3	9	75,0	2	16,7	0	0	0	0
		5	9	16,1	17	30,4	19	33,9	7	12,5	4	7,1

Tablo 37 incelendiğinde Veteriner Fakültesi 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketmelerinin daha sağlıklı olduğunu, şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmenin kabızlığı önlediğini, gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir bireyin tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmesi gerektiğini, bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişinin bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmesi gerektiğini, ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmenin daha doğru bir seçim olduğunu, çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymanın daha faydalı olduğunu, bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğru olduğunu, hayvansal kaynaklı besinlerin içerisindeki proteinlerin, vücut sağlığı için çok önemli olduğunu, alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatasının tercih edilmesi gerektiğini ve gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisinin light süt tercih edebileceğini ifade eden maddelere yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almanın daha faydalı olduğunu ifade eden maddeye 1., 2., 3. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılmayarak olumlu, 4. sınıflar katılarak olumsuz sonuç bildirmişlerdir.

Beyaz ekmeğin tam tahıllı ekmeğe göre daha sağlıklı olduğunu ifade eden maddeye 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Besin tercihlerini ölçmeye yönelik ölçeğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların, sınıflara göre istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için parametrik bir test olan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizine (One- Way Anova) ait bulgular Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihi ölçeğinin One-Way Anova sonuçları

Kaynaklar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	99,129	4	24,782		
Grup içi	6633,674	239	27,756	,893	,469
Toplam	6732,803	243			

*p>,05

Tablo 38 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi öğrencilerinin sınıflarına göre besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 39. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Cinsiyet	Kesinlikle Katılıyor		Katılıyor		Ne Katılıyor Ne Katılmıyor		Katılmıyor		Kesinlikle Katılmıyor	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.	Kadın	45	36,9	58	47,5	15	12,3	3	2,5	1	0,8
	Erkek	52	41,3	55	43,7	12	9,5	7	5,6	0	0
2 Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler.	Kadın	39	32,0	59	48,4	15	12,3	7	5,7	2	1,6
	Erkek	28	22,2	45	35,7	33	26,2	16	12,7	4	3,2
3 Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.	Kadın	45	36,9	55	45,1	16	13,1	6	4,9	0	0
	Erkek	41	32,5	55	43,7	21	16,7	4	3,2	5	4,0
4 Bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.	Kadın	36	29,5	70	57,4	14	11,5	2	1,6	0	0
	Erkek	54	42,9	57	45,2	11	8,7	3	2,4	1	0,8
5 Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir.	Kadın	40	32,8	57	46,7	19	15,6	5	4,1	1	0,8
	Erkek	36	28,6	52	41,3	21	16,7	10	7,9	7	5,6

Tablo 39. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

6	Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır.	Kadın	70	57,4	50	41,0	1	0,8	1	0,8	0	0
		Erkek	67	53,2	47	37,3	9	7,1	1	0,8	2	1,6
7	Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur.	Kadın	71	58,2	36	29,5	10	8,2	1	0,8	4	3,3
		Erkek	73	57,9	38	30,2	7	5,6	4	3,2	4	3,2
8	Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almak daha faydalıdır.	Kadın	12	9,8	9	7,4	9	7,4	38	31,1	54	44,3
		Erkek	10	7,9	18	14,3	16	12,7	26	20,6	56	44,4
9	Hayvansal kaynaklı besinlerin(et, balık, süt, yumurta gibi) içerisindeki proteinler, vücut sağlığı için çok önemlidir.	Kadın	65	53,3	50	41,0	3	2,5	2	1,6	2	1,6
		Erkek	74	58,7	39	31,0	6	4,8	4	3,2	3	2,4
10	Beyaz ekmeğe, tam tahıllı(esmer)ekmeğe göre daha sağlıklıdır.	Kadın	4	3,3	13	10,7	22	18,0	42	34,4	41	33,6
		Erkek	7	5,6	18	14,3	28	22,2	35	27,8	38	30,2
11	Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.	Kadın	26	21,3	68	55,7	24	19,7	3	2,5	1	0,8
		Erkek	30	23,8	50	39,7	36	28,6	7	5,6	3	2,4
12	Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.	Kadın	20	16,4	46	37,7	36	29,5	14	11,5	6	4,9
		Erkek	19	15,1	47	37,3	41	32,5	9	7,1	10	7,9

Tablo 39 incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketmelerinin daha sağlıklı olduğunu, şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmenin kabızlığı önlediğini, gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir bireyin tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmesi gerektiğini, bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişinin bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmesi gerektiğini, ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmenin daha doğru bir seçim olduğunu, çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymanın daha faydalı olduğunu, bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğru olduğunu, hayvansal kaynaklı besinlerin içerisindeki proteinlerin, vücut sağlığı için çok önemli olduğunu, alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatasının tercih edilmesi gerektiğini ve gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisinin light süt tercih edebileceğini ifade eden maddelere yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almanın daha faydalı ve beyaz ekmeğin tam tahıllı ekmeğe göre daha sağlıklı olduğunu ifade eden maddelere kadın ve erkek öğrenciler yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Veteriner Fakültesi öğrencilerinin besin tercihlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığını belirlemek üzere t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 40’te verilmiştir.

Tablo 40. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre besin tercihi ile ilgili t testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	df	p
Kadın	119	49,11	4,780	2,160	242	0,032
Erkek	125	47,66	5,615			

Tablo 40 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi kadın ve erkek öğrencilerin besin tercihleri arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre kadın öğrencilerin besin tercihlerinin ($\bar{x} = 49,11$) erkek öğrencilerin besin tercihlerinden ($\bar{x} = 47,66$) daha doğru olduğu görülmüştür.

Veteriner Fakültesi öğrencilerin yaşlarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 41’de verilmiştir.

Tablo 41. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları

Madde	Yaş	Kesinlikle Katılıyorum		Katılıyorum		Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.	18-19	28	4,83	27	42,2	5	7,8	4	6,3	0	0
	20-21	37	44,0	37	44,0	8	9,5	2	2,4	0	0
	22-23	20	32,3	33	53,2	7	11,3	2	3,2	0	0
	24-25	9	36,0	14	56,0	2	8,0	0	0	0	0
	26 ve üzeri	3	23,1	2	15,4	5	38,5	2	15,4	1	7,7
2 Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler.	18-19	21	32,8	26	40,6	12	18,8	5	7,8	0	0
	20-21	22	26,2	31	36,9	16	19,0	10	11,9	5	6,0
	22-23	17	27,4	26	41,9	13	21,0	6	9,7	0	0
	24-25	3	12,0	15	60,0	4	16,0	2	8,0	1	4,0
	26 ve üzeri	4	30,8	6	46,2	3	23,1	0	0	0	0
3 Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.	18-19	17	26,6	27	42,2	12	18,8	7	10,9	1	1,6
	20-21	26	31,0	44	52,4	12	14,3	1	1,2	1	1,2
	22-23	27	43,5	24	38,7	9	14,5	0	0	2	3,2
	24-25	9	36,0	12	48,0	3	12,0	0	0	1	4,0
	26 ve üzeri	7	53,8	3	23,1	1	7,7	2	15,4	0	0
4 Bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.	18-19	29	45,3	24	37,5	9	14,1	2	3,1	0	0
	20-21	33	39,3	43	51,2	7	8,3	1	1,2	0	0
	22-23	18	29,0	38	61,3	5	8,1	0	0	1	1,6
	24-25	7	28,0	14	56,0	3	12,0	1	4,0	0	0
	26 ve üzeri	3	23,1	8	61,5	1	7,7	1	7,7	0	0

Tablo 41. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

5	Ara öğünde tatlı	18-19	18	28,1	28	43,8	11	17,2	6	9,4	1	1,6
	bisküvi yerine kepekli	20-21	28	33,3	36	42,9	16	19,0	3	3,6	1	1,2
	galeta tüketmek daha	22-23	20	32,3	25	40,3	6	9,7	5	8,1	6	9,7
	doğru bir seçimdir.	24-25	7	28,0	12	48,0	5	20,0	1	4,0	0	0
		26 ve üzeri	3	23,1	8	61,5	2	15,4	0	0	0	0
6	Çocukların beslenme	18-19	35	54,7	26	40,6	2	3,1	1	1,6	0	0
	çantasına gofret yerine	20-21	46	54,8	35	41,7	2	2,4	1	1,2	0	0
	3-4 adet kuru kayısı	22-23	36	58,1	20	32,3	4	6,5	0	0	2	3,2
	koymak daha	24-25	12	48,0	11	44,0	2	8,0	0	0	0	0
	faydalıdır.	26 ve üzeri	8	61,5	5	38,5	0	0	0	0	0	0
7	Bir yetişkinin sıvı	18-19	41	64,1	19	29,7	2	3,1	1	1,6	1	1,6
	ihtiyacını çay ve	20-21	52	61,9	24	28,6	5	6,0	1	1,2	2	2,4
	kahve gibi içecekler	22-23	31	50,0	19	30,6	6	9,7	2	3,2	4	6,5
	yerine su tüketerek	24-25	13	52,0	9	36,0	1	4,0	1	4,0	1	4,0
	karşılması daha	26 ve üzeri	7	53,8	3	23,1	3	23,1	0	0	0	0
8	Vitamin ve mineralleri	18-19	6	9,4	11	17,2	4	6,3	17	26,6	26	40,6
	doğrudan besinlerden	20-21	6	7,1	6	7,1	8	9,5	20	23,8	44	52,4
	almak yerin, ilaç	22-23	7	11,3	7	11,3	5	8,1	19	30,6	24	38,7
	şeklindeki	24-25	2	8,0	2	8,0	3	12,0	6	24,0	12	48,0
	vitaminlerden almak	26 ve üzeri	1	7,7	1	7,7	5	38,5	2	15,4	4	30,8
daha faydalıdır.												
9	Hayvansal kaynaklı	18-19	41	64,1	21	32,8	1	1,6	1	1,6	0	0
	besinlerin(et, balık,	20-21	51	60,7	27	32,1	3	3,6	0	0	3	3,6
	süt, yumurta gibi)	22-23	29	46,8	24	38,7	4	6,5	3	4,8	2	3,2
	içerisindeki proteinler,	24-25	14	56,0	9	36,0	1	4,0	1	4,0	0	0
	vücut sağlığı için çok	26 ve üzeri	4	30,8	8	61,5	0	0	1	7,7	0	0
önemlidir.												
10	Beyaz ekmek, tam	18-19	1	1,6	10	15,6	17	26,6	20	31,3	16	25,0
	tahıllı(esmer)ekmeğe	20-21	5	6,0	7	8,3	12	14,3	29	34,5	31	36,9
	göre daha sağlıklıdır.	22-23	3	4,8	11	17,7	8	12,9	18	29,0	22	35,5
		24-25	0	0	2	8,0	12	48,0	5	20,0	6	24,0
		26 ve üzeri	2	15,4	1	7,7	1	7,7	5	38,5	4	30,8

Tablo 41. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre besin tercihi ölçeğine verdikleri cevapların frekans ve yüzde dağılımları (devamı)

11	Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.	18-19	15	23,4	35	54,7	13	20,3	1	1,6	0	0
		20-21	18	21,4	40	47,6	24	28,6	1	1,2	1	1,2
		22-23	14	22,6	29	46,8	10	18,1	8	12,9	1	1,6
		24-25	5	20,0	11	44,0	8	32,0	0	0	1	4,0
		26 ve üzeri	4	30,8	3	23,1	5	38,5	0	0	1	7,7
12	Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.	18-19	14	21,9	15	23,4	23	35,9	8	12,5	4	6,3
		20-21	11	13,1	38	45,2	23	2,4	6	7,1	6	7,1
		22-23	8	12,9	26	41,9	19	30,6	6	9,7	3	4,8
		24-25	4	16,0	7	28,0	9	36,0	3	12,0	2	8,0
		26 ve üzeri	2	15,4	7	53,8	3	23,1	0	0	1	7,7

Tablo 41 incelendiğinde Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören 18-19, 20-21, 22-23, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmenin kabızlığı önlediğini, gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir bireyin tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmesi gerektiğini, bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişinin bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmesi gerektiğini, ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmenin daha doğru bir seçim olduğunu, çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymanın daha faydalı olduğunu, bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğru olduğunu, hayvansal kaynaklı besinlerin içerisindeki proteinlerin, vücut sağlığı için çok önemli olduğunu, alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatasının tercih edilmesi gerektiğini ve gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisinin light süt tercih edebileceğini ifade eden maddelere yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketmelerinin daha sağlıklı olduğunu ifade eden maddeye 18-19, 20-21, 22-23, 24-25 yaş aralığındaki öğrenciler yüksek oranda katılarak olumlu sonuç bildirirken, 26 ve üzeri yaştaki öğrencilerin katılan ve ne katılıp ne katılmadığını ifade edenlerin sayısı birbirine eşittir.

Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almanın daha faydalı ve beyaz ekmeğin tam tahıllı ekmeğe göre daha sağlıklı olduğunu ifade eden maddelerine 18-19, 20-21, 22-23, 24-25, 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrenciler yüksek oranda katılmayarak olumlu sonuç bildirmişlerdir.

Besin tercihlerini ölçmeye yönelik ölçeğe Veteriner Fakültesi öğrencilerinin verdikleri cevapların, yaşlarına göre istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını belirlemek için parametrik bir test olan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizine (One-Way Anova) ait bulgular Tablo 42’de verilmiştir.

Tablo 42. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre besin tercihi ölçeğinin One-Way Anova sonuçları

Kaynaklar	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	101,924	4	25,481		
Grup içi	6630,879	239	27,744	,918	,454
Toplam	6732,803	243			

* $p > ,05$

Tablo 42 incelendiğinde, Veteriner Fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Veteriner Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihleri ölçeklerine verdiği cevaplardan elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin temel beslenme ölçeğine verdikleri cevaplar ile yüksek oranda iyi seviyede temel beslenme bilgisine sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 29). Besin tercihi ölçeğine verdikleri cevaplarda da yüksek oranda iyi seviyede besin tercihlerinde bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 36). Yıldız (1992) yaptığı araştırmada öğrencilerin %41,5'inin orta, %34,9'unun kötü, %23,6'sının iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu belirlemiştir. Cho ve Yu'nun (2007) Kunsan'da kız lise öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin beslenme bilgisinin düşük olduğu ve en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu belirlenmiştir. Yaptığımız araştırmada öğrencilerin karbonhidrat, protein, lipid, vitamin ve minerallerin yapısını ve metabolizmasını kapsayan biyokimya dersini aldıkları için iyi seviyede beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları düşünülmektedir. Ancak öğrencilerin beslenme bilgisi maddelerine daha yüksek oranda doğru yanıt verdiği halde besin tercihlerinin daha düşük olması, öğrencilerin besin seçimlerine gereken önemi vermediğini ve bilgilerinin davranışa dökmediğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan Veteriner Fakültesi öğrencilerinin eğitim gördükleri sınıf ile temel beslenme bilgileri ve besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sarper ve Çetin'in (2013) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada ise temel beslenme bilgisi sorularına birinci sınıf öğrencilerinin altıncı sınıf öğrencilerine göre daha az doğru cevap verdikleri saptanmıştır. Kresic ve ark.'nın (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada kadın öğrenciler ile son sınıftaki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. En yüksek beslenme bilgisine sahip öğrencilerin diyetle uyumlarının en düşük beslenme bilgisine sahip öğrencilere kıyasla on iki kat daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin 1. sınıftan 5. sınıfa doğru artması beklenirken birbirine yakın olması, öğrencilerin günümüzde eğitim hayatı dışında da beslenme bilimine duyduğu ilginin arttığını ve gençlerin beslenme ile ilgili bilgiye ders dışı kaynaklardan da ulaştığını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan Veteriner Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetleri ile temel beslenme bilgileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Astarlı (2008) tarafından yürütülen araştırmada kız öğrencilerin toplam genel beslenme bilgi puanının erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Erten (2006) araştırmasında kız öğrencilerin beslenme bilgi puanlarının (26,95) erkek öğrencilerin beslenme bilgi puanlarından (23,78) daha yüksek olduğunu saptamıştır. Gündoğdu (2009), okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada öğretmenlerin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ($p < 0,05$) ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve kadın öğretmenlerin ($15,7024 \pm 3.83$) erkek öğretmenlere ($12,6 \pm 2,4$) göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğunu saptamıştır. Vançelik ve ark.'nın (2007) yaptıkları araştırmada kızların beslenme bilgisi puan ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu ve bunun istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirtilmiştir. Öğrencilere uygulanan besin tercihi ölçeğinde sorulan sorularla öğrencilerin cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Kang ve Lee (2006) Kore'de ortaokul öğrencileri arasında yaptıkları bir araştırmada kız öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu, beslenme davranışlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Astarlı'nın (2008) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre toplam beslenme davranış puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yapılan birçok çalışmada ise kadınların erkeklere kıyasla daha az yağlı besinleri ve daha sağlıklı beslenmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir (Roininen ve ark., 2000). Bu araştırmada ise erkek öğrenciler ile kadın öğrencilerin temel beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmaması öğrencilerin yaşlarının ve eğitim düzeylerinin yakın olmasıyla bağdaştırılabilir. Öğrencilerin besin tercihleri ile cinsiyetleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin temel beslenme bilgileri yakın olduğu halde besin tercihlerinin kadınlar lehine olması, kadınların beden algısını ve sağlıklı yaşamı daha çok önemsediklerini ve bu nedenle daha bilinçli seçimler yaptıklarını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Demirezen ve

Coşansu'nun (2004) adölesan dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları araştırmada sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte arttığı saptanmıştır. Batmaz (2018) ise yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada beslenme bilgi düzeylerinin yaşa bağlı olduğunu saptamıştır. Bu farklılığın nedeni bireylerin çevreleri, eğitim durumları ve ekonomik olanakları gibi faktörlerin eşitsizliğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden beslenme ile sağlık arasındaki ilişkinin derecesine 10 cevabını verenlerin sayısı çoğunlukta (Tablo 24), günlük hayatta uyguladıkları besin tercihlerini çoğunlukla 5 olarak değerlendirmeleri (Tablo 25) öğrencilerin sağlıklı yaşam için gerekli özeni göstermediklerini düşündürmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

1. Veteriner Fakültesi öğrencilerinin besin tercihleri ve temel beslenme bilgi düzeylerinin iyi seviyede olduğu saptanmıştır. Besin tercihi konusunda kadın öğrencilerin daha doğru tercihlerde bulunmaları dikkat çeken bir sonuçtur.
2. Araştırmada Veteriner Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerin sınıfları ile temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihleri arasındaki farklılaşma incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).
3. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrenciler ile temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Kadın öğrenciler ile temel beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farklılık sorgulandığında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, besin tercihlerinin kadın öğrencilerin lehine olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).
4. Araştırmaya katılan 18-38 yaş aralığındaki öğrencilerin yaşları ile temel beslenme bilgisi ve besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0,05$).
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük su tüketimlerinin yüksek oranda 5-8 bardak olduğu saptanmıştır.
6. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun 3 öğün beslendikleri belirlenmiştir.
7. Öğrenciler en çok önem verdikleri öğünün akşam yemeği olduğunu bildirmişlerdir.
8. Öğrencilerin yarısına yakını öğün atladıklarını ve en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu belirtmişlerdir.
9. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme konusunda eğitim/bilgilendirme almadıkları saptanmıştır.
10. Beslenme konusunda eğitim/bilgilendirme alan öğrenciler eğitim/bilgilendirme aldıkları kaynağın en çok TV/Radyo olduğunu belirtmişlerdir.
11. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu beslenme hakkında eğitim/bilgilendirme almak istediklerini belirtmişlerdir.

12. Beslenme konusunda eğitim/bilgilendirme almak isteyen öğrencilerin en fazla eğitim/bilgilendirme almak istedikleri konunun zayıflama olduğu saptanmıştır.
13. Öğrencilerden beslenme ile sağlık arasındaki ilişkinin derecesini 0 en az, 10 en çok olacak şekilde değerlendirmeleri istenmiş, öğrencilerin yüksek oranda 10 puan verdikleri belirlenmiştir.
14. Araştırmaya katılan öğrencilerden günlük hayatta uyguladıkları besin tercihlerini 0 en az, 10 en çok olacak şekilde değerlendirmeleri istenmiş, öğrencilerin yüksek oranda 5 puan verdikleri saptanmıştır.

Öneriler

1. Her kesimden bireyin ücretsiz olarak ulaşabildiği halk eğitim merkezlerinde ailelerin ve genç nesillerin uzman kişiler tarafından bilinçlendirilmesi sağlanarak daha sağlıklı bireyler yetiştirilebilir.
2. Beslenme eğitimi almak isteyen öğrencilerin oranının ortalamanın üzerinde olması göz önünde bulundurulduğunda fizyolojik gereksinimlerimizden biri olan beslenme üniversitelerde seçmeli ders olarak verilebilir.
3. Öğrencilere sağlıklı yaşam tarzını benimsetmek amacıyla teşvik edici etkinlikler düzenlenebilir, puanlama sistemiyle not verilebilir.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin en fazla beslenme eğitimi aldıkları kaynağın medya olduğu görülmüştür. Temel ihtiyaç olan beslenme hakkında televizyon, gazete, dergi vb. medya kaynaklarının içeriği ve niteliği bireylerin beslenme eğitimine katkı sağlayacak şekilde düzenlenebilir.
5. Öğrencilerden bazılarının enerji verici ve vitamin-mineral takviyeleri kullandığı gözlenmiştir. Bilinçsiz besin desteği kullanımının azaltılması için yazılı ve görsel basında yer alan bu ürünlere ait reklamlar sıklıkla denetlenebilir, öğrencilere hangi durumlarda kullanılabileceği en doğru biçimde aktarılabilir.
6. Temel gereksinimlerimizden biri olan beslenmenin kişisel ihtiyaçlarımıza özgü düzenlenip bireylerin beslenme alışkanlıklarını buna göre oluşturması için diyetisyenler okullarda eğitim verebilir.

7. Besin ve besin ögelerinin yapısını ve metabolizmasını içeren biyokimyanın öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin iyi derecede olmasında ve doğru besin tercihinde bulunmalarında etkisinin olduğu gözlenmiştir. Multidisipliner bir özelliğe sahip olan biyokimyanın beslenme bilimine olan katkısı göz önünde bulundurulduğunda uygulama ve teorik ders sürelerinin arttırılması, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin daha iyi seviyeye yükselmesine ve daha sağlıklı besin tercihleri yapabilmelerine katkı sağlayabilir.



7. KAYNAKLAR

- Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 2003; 13 (4): 74-80.
- Akıl C. Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Uzmanlık Tezi, 2006; 8-10.
- Ası T. Tablolarla Biyokimya.
http://80.251.40.59/veterinary.ankara.edu.tr/fidanci/Ders_Notlari/Tablolarla_Biyokimya/TB-Vitaminler.pdf, 2020.
- Astarlı Ö. Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 78-113.
- Batmaz H. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Baysal A, Eren N. Hekimlerin besleme yönünden eğitimi. Tumerdem Y, Erginöz H, Akıncı D. Editörler, Türk Toplum Hekimliği II. Sempozyumu. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi 1980; 128: 269-271.
- Baysal A. Beslenme. 5. Baskı, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları. A/61, 1990.
- Baysal A. Beslenme. 10. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2004; 520.
- Baysal A. Beslenme. 13. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2011; 9-115.
- Bilişli A. Gıda Biyokimyası. 1. Baskı, Çanakkale, Sidas Yayınevi. 2012; 149-276.
- Bottoni A, Cannella C, Del Balzo V. Life style and dietary differences in smokers and nonsmokers from an Italian employee population. Public Health 1997; 111(3): 161-164.
- Cho SH, Yu HH. Nutrition knowledge, dietary attitudes, dietary habits and awareness of food-nutrition labelling by girl's high school students. Korean J Community Nutr 2007; 12(5): 519-533.
- Court JM. Nutrition and adolescents: An overview of concerns in western society. Med J Aust Special Supplement 1988; 1: 148.
- Çakırcalı E. Hemşirelikte temel ilke ve uygulamalar. 2. Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Matbaası. 1998; 149-154.

- Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sted* 2005; 14(8): 174-178.
- Dölekoğlu CÖ, Yurdakul O. Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi* 2004(8); 62-86.
- English RM, Najman JM, Bennett SA. Dietary intake of Australian smokers and non-smokers. *Aust N Z J Public Health* 1997; 21(2): 141-146.
- Erkol A, Khorshid L. Obezite; predispozan faktörler ve sosyal boyutunun değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi* 2004; 14(2): 101-107.
- Ersoy G. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. 3. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2004.
- Erten M. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi*, 2006; 92-95.
- Fraenkel JR, Wallen L. How to desing and evaluate research in education. New York: McGaw-Hill International Edition, 2006.
- Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö, Nişli K. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 2006; 15(3): 173-180.
- Gül T. Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi*, 2011; 12-13.
- Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi* 2008; 50: 102-109.
- Gündoğdu S. Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi*, 2009; 90-93.
- Güngör K. Vitamin ve minerallerin dişhekimliğindeki önemi. *Gazi Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi Dergisi* 2003; 20 (1): 51-56.
- Gürsoy R, Aktaş Ö, Dane Ş. Beslenme ve besinsel ergojenikler 1: Karbonhidrat, yağ ve proteinler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2001; 1 (2): 25.


- Halton TL, Willett WC, Lui S, Manson JE, Albert CM, Rexrode K, Hu FB. Low-carbohydrate-diet score and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 2006; 355 (19): 1991-2002.
- Işıksoluğu MK. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1986; 15: 55-70.
- Jun MA, Hampl JS, Betts NM. Antioxidant intakes and smoking status: data from the continuing survey of food intakes by individuals 1994-1996. *Am J Clin Nutr* 2000; 71(3): 774-780.
- Kang HW, Lee SS. A study on weight control and dietary life among middle school students: Nutrition knowledge, dietary behavior and food frequency. *J Nutr Health* 2006; 39(8): 817-831.
- Karaağaoğlu N, Samur G. Anne ve çocuk beslenmesi. 1. Baskı. Ankara, Pegem Yayınları. 2011; 1-2.
- Kardaş F, Orbak Z. Ergenlerde beslenme. *Sendrom Aktüel Tıp Dergisi* 2002; 90-96.
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57(7): 842-853.
- Kresic G, Jovanovic GK, Zezelj SP, Cvijanovic O, Ivezic G. The effect of nutrition knowledge on dietary intake among croatian university students. *Coll Antropol* 2009; 33(4): 1047-1056.
- Lagiou P, Sandin S, Lof M, Trichopoulos D, Adami HO, Weiderpass E. Low carbohydrate-high protein diet and mortality in a cohort of Swedish women. *J Intern Med* 2007; 261 (4): 366-374.
- Marangon K, Herbeth B, Lecomte E, PaulDauphin A, Grolier P, Chancerelle Y. Diet, antioxidant status and smoking habits in French men. *Am J Clin Nutr* 1998; 67(2): 231- 239.
- Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi* 2003; 25: 172-178.
- McArdle W, Katch FI, Katch LV. Exercise physiology, energy, nutrition and human performance. 6. Edition, Lippincott Williams &Wilkins, 2007.
- Nishiyama M, Muto T, Minakawa T, Shibata T. The combined unhealthy behaviors of breakfast skipping and smoking are associated with the prevalence of diabetes mellitus. *Tokohu J Exp Med* 2009; 218(4): 259-264.

- Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006; 13(2): 5-11.
- Osler M. The food intake of smokers and nonsmokers: the role of partner's smoking behavior. *Prev Med* 1998; 27(3): 438-443.
- Önay D. Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu örneği. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2011; 27: 95-106.
- Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2012; 29: 66-74.
- Palaniappan U, JacobsStarkey L, O'Loughlin J, Gray-Donald K. Fruit and vegetable consumption is lower and saturated fat intake is higher among Canadians reporting smoking. *J Nutr* 2001; 131(7): 1952-1958.
- Roininen K, Lähteenmäki L, Tuorila H. An application of means-end chain approach to consumers' orientation to health and hedonic characteristics of foods. *Ecology of Food and Nutrition* 2000; 39: 61-81.
- Sabbağ Ç. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2003; 1-2.
- Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet* 1996; 25(2): 16-23.
- Samaha FF, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, Daily D, Mcgrory J. A Low Carbohydrate As Compared With A Low Fat Diet In Severe Obesity. *N Eng J Med* 2003; 348 (21): 2074-2081.
- Samur G. Vitaminler, mineraller ve sağlığımız. 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık. 2008.
- Sarper F, Çetin G. Tıp fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum 2013; 2(6): 84-104.
- Special Committee on Nutrition. A critique of low-carbohydrate ketogenic weight reduction regimens: a review of Dr. Atkins' diet revolution. *JAMA*. 1973; 224: 1415-1419.

- St. Jeor ST, Howard BV, Prewitt TE, Bovee V, Bazzare T, Eckel RH. Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the nutrition committee of the council on nutrition, physical activity, and metabolism of the american heart association. *Circulation* 2001; 104: 1869-1874.
- Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009; 29(2): 333-352.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Ankara, 2004; 38-39.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye beslenme rehberi TÜBER 2015. Ankara, 2016;7.
- Tuncay P. Başkent Üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 1-143.*
- Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007; 6(4): 242-248.
- Yaşar H, Melek S. Beslenme ve besinler. 1. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2014; 20-42.
- Yıldız B. Diyarbakır il merkezinde yaşayan adölesanlarda şişmanlık prevalansı beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri enerji tüketimi ve harcamalarına ilişkin bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Bilim Uzmanlığı Tezi, 1992.*
- Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007; 2(6): 89.
- Yılmaz G. Niğde üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Yüksek Lisans Tezi, 2002; 23-25.*
- Yumurturuğ S, Sungur T. Hijyen koruyucu hekimlik. 1. Baskı, Ankara, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınevi. 1980; 159-346.
- Yurttağul M, Sevilen E. İntern doktorların beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1988; 7; 75-82.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
09.05.2019	5	2019 - 152

KARAR NO: 2019 - 152

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Pınar PEHLİVAN'ın Doç. Dr. Dilek ÇELİKLER danışmanlığında " Veteriner Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 16078 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Pınar PEHLİVAN'ın Doç. Dr. Dilek ÇELİKLER danışmanlığında " Veteriner Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek 2: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği

GENEL BİLGİLER VE BESLENME DAVRANIŞLARI

1. Cinsiyet a. Kadın b. Erkek
2. Doğum Tarihi (.....) (doğum yılı olarak belirtiniz.)
3. Boy (.....cm) 4. Kilo (.....kg)
5. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı? a.Yok b.Var(belirtiniz.....)
6. Sigar kullanıyor musunuz? a. Evet b. Hayır c. Bazen
7. Alkol kullanıyor musunuz? a. Evet b.Hayır c. Bazen
8. Medeni durum a. Evli b. Bekar c. Boşanmış
9. Şuan çalışıyor musunuz? a. Evet b. Hayır
10. Evde yaşayan birey sayısı nedir?.....
11. Evin toplam gelirinden beslenmeye ayırdığınız yüzde nedir?
a. %5 b. %10 c.%20 d. %30 e.%40 f. %50 ve üstü
12. Günde kaç bardak su içersiniz?.....
13. Vitamin mineral desteği (hap şeklinde) kullanır mısınız?
a. Hayır b.Evet(belirtiniz.....)
14. Günde kaç öğün beslenirsiniz?
15. En çok önem verdiğiniz öğün hangisidir?
a. Sabah b. Kuşluk c. Öğle d. İkinci e. Akşam f. Gece ara öğünü
16. Öğün atlar mısınız?(Öğün atlamıyorsanız 18. Soruya geçiniz.)
a. Evet b. Hayır c. Bazen
17. Öğün atlıyorsanız en çok hangi öğünü atlarsınız?

- a. Kahvaltı b. Öğle yemeği c. Akşam Yemeği d. Kuşluk (sabah-öğle arası)
e. İkinci (öğle-akşam arası) f. Gece ara öğünü

18. Daha önce sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim/bilgilendirme aldınız mı?
(Almadıysanız 20. Soruya geçiniz.) a. Evet b. Hayır c. Kısmen

19. Aldıysanız nereden aldınız?(Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

- a. Televizyon /radyo (reklam, kamu spotu vs.....) b. Gazete/dergi
c. Dersler d. Anne-baba e. Sağlık görevlisi(doktor, hemşire vs.)
f. Diyetisyen g. Diğer (Belirtiniz)

20. Beslenme ile ilgili eğitim/bilgilendirme almak ister misiniz? (İstemiyorsanız 22. Soruya geçiniz.)

- a. Evet b. Hayır

21. Eğitim/bilgilendirme almak isterseniz hangi konuda almak isterseniz?(Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

- a. Zayıflama b. Şeker hastalığında beslenme c. Kalp hastalığında beslenme
d. Çocuk beslenmesi e. Yaşlı beslenmesi f. Gebelikte beslenme
g. Emziliklikte beslenme h. Sağlıklı beslenme i. Diğer(Belirtiniz.....)

22. Şuanda herhangi bir neden ile diyet yapıyor musunuz? a. Evet b. Hayır

23. Diyet yapıyorsanız nedeni nedir? (Belirtiniz.....)

TEMEL BESLENME ÖLÇEĞİ

Maddeler		Kesinlikle katılıyorrum	Katılıyorrum	Ne katılıyorrum Ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.					
2	Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.					
3	Vitamin ve mineraller enerji verir.					
4	Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.					
5	Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.					
6	Meyvelerin protein içeriği yüksektir.					
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.					
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.					
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.					
10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.					
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.					
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.					
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.					
14	Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.					
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.					
16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.					

17	Kırmızı et B ₁₂ vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.						
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.						
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.						
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.						

*****Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesi nasıldır? Değerlendiriniz.**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>← Hiç ilişki olmaması Yüksek ilişki olması →</p>										

BESİN TERCİHİ

Maddeler		katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.					
2	Şekerli besinler yerine lifli besinler tüketmek kabızlığı önler.					
3	Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.					
4	Bir öğündeki aldığı proteini artırmak isteyen kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.					
5	Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir.					
6	Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır.					
7	Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur.					
8	Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerin, ilaç şeklindeki vitaminlerden almak daha faydalıdır.					
9	Hayvansal kaynaklı besinlerin(et, balık, süt, yumurta gibi) içerisindeki proteinler, vücut sağlığı için çok önemlidir.					
10	Beyaz ekmekek, tam tahıllı(esmer)ekmeğe göre daha sağlıklıdır.					
11	Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.					
12	Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.					

*****Günlük hayatınızda uyguladığınız besin tercihlerinizi ne kadar doğru buluyorsunuz? Değerlendiriniz.**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
← Yetersiz, çok az derecede										
Yeterli, çok iyi derecede →										

Katılımınız için teşekkürler.



ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı: Pınar PEHLİVAN

Doğum Yeri: SAMSUN

Doğum Tarihi: 24.03.1993

Medeni Hali: Bekâr

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu
Beslenme ve Diyetetik 2012-2016

E-posta: pinarpehlivan@live.com