



Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Ebru ONURLUBAŞ^{1*}, Hasan Gökhan DOĞAN², Senem DEMİRKIRAN³

¹Trakya Üniversitesi, Keşan Y. Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Uluslararası Ticaret Bölümü, Keşan/ Edirne.

²Ahi Evran Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Ekonomisi Bölümü, Kırşehir.

³Trakya Üniversitesi, İpsala Meslek Yüksekokulu, Dış Ticaret Bölümü, İpsala/Edirne.

*¹e-mail: ebruonurlubas@trakya.edu.tr

Alındığı tarih (Received): 06.02.2015

Online Baskı tarihi (Printed Online): 13.08.2015

Kabul tarihi (Accepted): 20.02.2015

Yazılı baskı tarihi (Printed): 00.00.2015

Özet: Bu araştırma, Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve tercihlerini belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmayı, Aralık 2014 tarihinde 444 öğrenciye yüz yüze uygulanan anketlerden elde edilen veriler oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %34.0'ü beslenme ile ilgili eğitim almıştır. Öğrencilerin %75.5' i bu eğitimi okuldan ve %24.5'i konferans-panellerden almıştır. Öğrencilerin %36.0'sı sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanırken, %64.0'ü inanmamaktadır. Yapılan Ki kare analizinde cinsiyetle, beslenme tercihi, öğünlerin tüketildiği yer ve et ve et mamulleri, süt ve süt mamulleri, meyve, sebze, yumurta tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Besin, beslenme alışkanlıkları, beslenme tercihi, üniversite öğrencisi, Edirne

Dietary habits of college student

Abstract: This study was carried out in order to determine dietary habits and preferences of college student in Trakya University Keşan Yusuf Çapraz Applied Science High School. The study was formed on data obtained from questionnaires applied to 444 colleges using face to face technique on December 2014. According to the research findings, 34.0 % of colleges received training on nutrition. 75.5 % of colleges received this training from school and 24.5 % of them received this training from conferences-panels. While 36.0 % of colleges believing that themselves healthy feed, 64.0 % of them do not. According to Chi-Square analysis results, with gender, dietary habits, consumption place of meal, meat and meat products, milk and dairy products, fruits, vegetables, egg consumption frequency among was found a significant relationship.

Key words: Feed, dietary habits, dietary preferences, university student, Edirne Province.

1. Giriş

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015).

Beslenmenin amacı; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınmasıdır (Baysal, 2002). Günlük alınan besinler yaşam süresince büyüme

ve gelişmeyi destekleyerek gerekli tüm besin öğelerini karşılamının yanı sıra, enerji harcamasıyla dengeli olarak enerji alımını da sağlamalıdır. Beslenme ve sağlık birbiriyle yakın ilişki içerisinde olan kavramdır (Onurlubaş, 2011). Yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılması mümkündür (Ergün, 2003). Fakat, Türkiye'de yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur (Fişek, 1983). Yapılan çalışmalar, yetersiz ve dengesiz beslenmenin fiziksel gelişimde ortaya çıkan

sorunların yanında vücut direncinin düşmesi, hastalıklara yakalanma eğiliminin artması, hastalıkların ağır ve uzun seyretmesi vb. yaşam kalitesini düşüren önemli etkileri olduğunu vurgulamaktadır (Aytekin ve Bulduk 2000; Baysal, 2004; Köksal, 2008).

Özellikle ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia ve ark. 2002; Durmaz ve ark. 2002; Garibağaoğlu ve ark. 2006).

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan gelişmesinin sağlanması için zihinsel olarak güçlü ve sağlıklı kişilerin yetişmesi gerekmektedir buda sağlıklı beslenme ile olmaktadır. Bu açıdan çalışma önemlidir. Sağlıksız beslenme ile ilgili riskli gruplardan biride üniversite öğrencileridir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin tüketim alışkanlıkları, tercih nedenleri ve düşünceleri araştırılmıştır. Bu çalışma, beslenme alışkanlıkları ve tercih nedenlerinin ortaya konulması ve bu alışkanlıklara göre hedef tüketimin belirlenerek bu doğrultuda gıda sektöründe faaliyet gösteren işletmelerin politikalarının oluşturulması açısından oldukça önem arz etmektedir.

Beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili literatürde bir çok çalışma yürütülmüştür. (Sağlam ve Yurttagül 1987; Tokgöz ve ark. 1995; Yağmur, 1995; Koçoğlu ve ark. 2001; Kişioğlu ve ark. 2002; Baysal, 2003; Mukudi, 2003; Dereköy 2004; Şanlıer ve Yabancı 2005; Yiğit, 2006; Güleç ve ark.2008; Kılıç ve Şanlıer 2007; Özyağcıoğlu ve ark.2009).

2. Materyal ve Metot

Araştırmanın ana materyalini, 2014 Edirne Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler ile

yapılan anketlerden sağlanan veriler oluşturmuştur. Üniversitede toplam 1332 öğrenci bulunmaktadır. Gayeli örnekleme yöntemine göre öğrencilerin %33.0 ile çalışılmıştır.

Anketler, 2014 yılının Aralık ayında yapılmıştır. Anket sonucu elde edilen veriler kullanılarak yüzde hesaplamaları elde edilmiş ve bu sonuçlar yorumlanarak değerlendirilmeye çalışılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet ile beslenme tercihleri -öğünlerin tüketildiği yer ve et - et mamulleri, süt ve süt mamulleri, meyve, sebze, tahıl ve ürünleri ,yumurta tüketim sıklıkları arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığı ki-kare analizi ile test edilmiştir.

Ki-karenin formülü aşağıdaki gibidir (Gujarati, 1995; Mirer, 1995): Formülde;

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(Q_i - E_i)^2}{E_i}$$

χ^2 : Ki-kare değeri, Q_i :Gözlenen frekans değeri, E_i :Beklenen frekans değeri

3. Araştırma ve Bulgular

Ankete katılan üniversite öğrencilerinin, % 51.6'ı kız, %48.4'ü erkektir. Yaş ortalaması 20.61'dir. Öğrencilerin %1.4'i evli, %98.6'sı bekarıdır. Ailedeki birey sayıları ortalama 4.1'dir. Çalışan birey sayısı ise ortalama 1.5 kişidir.

Öğrencilerin bölümlere göre dağılımına bakıldığında %8.8'inin Bilgisayar Teknolojisi, %37.2'sinin İşletme Bilgi Yönetimi, %40.7'sinin Uluslararası Ticaret Bölümü, %6.1'inin Gümrük İşletme Bölümü, %7.2'sinin ise Bankacılık ve Sigortacılık Bölümünün oluşturduğu görülmektedir. %18.2'si 1.sınıf, %30.9'u 2.sınıf, %26.6'sı 3.sınıf, %24.3'ü ise 4.sınıftır. Bölgelere göre ise %70.2'sinin Marmara, %13.5'inin Ege, %4.1'inin Akdeniz, %8.1'inin Karadeniz, %2.0'sinin İç Anadolu, %1.4'ünün Doğu Anadolu, %0.2'sinin Güneydoğu Anadolu, %0.5'inin ise yurt dışından geldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin %36'sı büyükşehir, %27.0'si il, %27.5'i ilçe, %6.8'i köyde, %2.7's'i kasabada ikamet etmektedir

Öğrencilerin %14'ü eşyalı kiralık evde, %49.3'ü kiralık evde, %30.2'si yurttta, %6.5'i

misafirhanede kalmaktadır. Öğrencilerin %4.7'si ailesiyle, %87.8'i arkadaşlarıyla, %7.5'i yalnız yaşamaktadır.

Öğrencilerin %16.7'sinin eline 250TL ve daha az para geçmektedir. %29.5'inin eline 251-400 TL, %26.6'sının 401-600TL, %17.1'inin 601-800, %8.1'inin 801-1000TL, %0.7'sinin 1001-1300, %1.3'ünün ise 1301TL ve üstünde eline para geçmektedir. Öğrencilerin aylık gıda harcaması ortalama 264.2TL'dir. Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri incelendiğinde, %12.6'sının 0-1000, %18.7'sinin 1001-1500, %24.8'inin 1501-2000, %28.8'inin 2001-2500, %8.3'inin 2501-3500, %6.8'inin 3501 ve üstü olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin ailelerinde çalışan babanın çalışma oranı %82.7, annenin çalışma oranı %32.0 ,ve kardeşin çalışma oranının ise %26.8 olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada, öğrencilerin %34.0'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldığı belirlenmiştir. Bu eğitimi okuldan (%75.5) ve konferans-panellerden (%24.5) aldıkları tespit edilmiştir. (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003)'ün yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %47.2' sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığı ve bu eğitimi alanların %27.7'si ders dışında beslenmeyle ilgili bir konferans yada eğitime katıldıklarını belirtmişlerdir Erten (2006) yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %27.7'sinin beslenme eğitimi aldığı ve %98.5'i bu eğitimi okul eğitimi içinde aldıklarını bildirmişlerdir.

Öğrencilerin %36.0'sı sağlıklı bir şekilde beslendiğine düşünürken %64.0'ü düşünmemektedir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'de yaptığı çalışmada, öğrencilerin %35.9'unun, Erten (2006) ise %22.8'inin yeterli ve dengeli beslendiğine inandığını belirtmişlerdir.

Çalışmada, öğrencilerin %27.0'si 2 öğün, %50.0'si 3 öğün, %14.4'ü 4 öğün, %8.6'sı 5 ve daha fazla öğün yemek yemektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ise, Uçar ve Hasipek (2006) öğrencilerin %51.3'ünün günde üç öğün yemek yediğini, Vançelik ve ark., 2007'de öğrencilerin %60.1'inin günde 3-4 öğün tüketirken, %35.9'unun 2 ve daha az öğün tükettiğini, Aytekin ve Bulduk (2000)'un yaptığı çalışmada öğrencilerin %55.0'inin 3 öğün, %35.0'inin de 2

öğün yemek yedikleri, Sağlam (1991)'da öğrencilerin %63.0'ünün günde 3 öğün tükettiklerini belirtmiştir.

Çalışmada, öğrencilerin %68.5'inin öğün atladığı tespit edilmiştir. En fazla atladığı öğün öğlen yemeği (%52.3) bunu sırasıyla sabah kahvaltısı (%42.4) ve akşam yemeği (%5.3) izlemektedir. Yapılan başka bir çalışmada da öğrenciler arasında öğle yemeğinin (%65.8) yaygın olarak atlandığını, tespit edilmiştir (Yılmaz ve Özkan 2007). Yapılan diğer çalışmalarda ise en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu (Vançelik ve ark. 2007; Arslan ve ark. 1994) tespit edilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin öğün atlama nedenleri zamanının olmaması (%31.9), iştahının olmaması (%25.1), sabah uyanamaması (%23.5), hazırlayan kişinin olmaması (%10.7), okula geç kalması (%3.9), ekonomik olanaklarının yeterli olmaması (%3.9), rejim yapmasıdır (%1.0). Yapılan bir başka çalışmada da, yapılan çalışmaya benzer şekilde zaman bulamamak ve isteksizlik öğün atlama nedenleri arasında ilk iki sırada yer almıştır (Memiş, 2004; Aytekin, 1999).

Çalışmada, yemek seçiminde %78.6'sı doyurucu olmasına, %71.4'ü istenilen yemeğin olması, %57.2'si yemeğin fiyatına, %63.7'si temiz bir ortamda pişirilmesi sunulmasına, %28.8'i kullanılan malzemenin kaliteli olmasına, %21.4'ü kolay pişirilmesine dikkat etmektedir.

Kahvaltıda öğrencilerin, %92.8'i çay, %71.2'si peynir, %71.6'sı simit-ekmek, %56.8'i zeytin, %56.8'i salam-sucuk-sosis, %32.1'i bal-reçel-pekmez, %29.1'i tost-sandviç, %28.8'i yumurta, %28.8'i süt, %1.0 margarin, %5.0 meyve suyu, %7.2'si mısır gevreği tüketmektedir. Yapılan başka çalışmada da yapılan çalışmayla benzer olarak üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısında ağırlıklı olarak çay/kahve tükettikleri belirtilmiştir (Orak ve ark. 2006). Durmaz ve ark., 2002'de yaptığı çalışmada, kahvaltıda öğrencilerin en fazla (%87.95) çayı tükettiklerini belirtmiştir.

Öğlen ve akşam yemeğinde, %100 ekmeğe, %95.6 pilav, %85.8 makarna, %88.6 çorba, %77.2 tavuk, %72.2 kızartma, %70.8 fast-food, %56.8 kuru baklagiller, %56.8 etsiz sebze, %42.8 süt-

yoğurt-ayran, %42.3 salata, %21.4 balık, %35.6 meyve, %20.9 zeytinyağlı sebze, %21.6 etli sebze, %21.6 kırmızı et, %21.6 tatlı, %14.4 salam-sucuk tüketmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada; öğle yemeğinde, pilav, et yemeği ve çorba, akşam yemeğinde, çorba, et yemeği ve pilav tükettikleri tespit edilmiştir (Heşeminia ve ark. 2002).

Öğrencilerin %55.2'si beslenme haberlerini takip ederken %44.8'i takip etmemektedir. Beslenme haberlerini televizyon (%40.2), internet (%36.2), gazete dergi (%12.1), radyo (%4.0), doktor (%3.0), kitap (%3.0), arkadaşan (%1.5) takip etmektedirler. Beslenme tercihleri incelendiğinde en fazla ev yemeklerini (%73.2) tercih ettikleri görülmektedir. Bunu takiben hazır yemek (%17.3) ve lokanta yemekleri (%9.5) gelmektedir.

Tablo 2. Çeşitli Besinlerin Tüketim Sıklığı
Table 2. Consumption Frequency of Various Feeds

Tüketim sıklıkları		Hergün	Gün aşırı	Haftada bir	On beş	Ayda bir	Ayda birden	Hiç yemez
Yiyecek ve içecekler		mutlaka		kez	günde bir		daha seyrek	
Et ve Mamulleri	Frekans	44	165	137	66	14	6	12
	%	9.9	37.2	30.9	14.9	3.2	1.4	2.7
Süt ve mamulleri	Frekans	101	178	92	34	12	6	21
	%	22.7	40.1	20.7	7.7	2.7	1.4	4.7
Meyveler	Frekans	97	120	160	42	14	3	8
	%	21.8	27.0	36.0	9.5	3.2	0.7	1.8
Sebzeler	Frekans	67	143	160	24	24	3	23
	%	15.1	32.2	36	5.4	5.4	0.7	5.2
Tahıl ve ürünleri	Frekans	149	93	126	40	10	3	23
	%	33.6	20.9	28.4	9.0	2.3	0.7	5.2
Yumurta	Frekans	133	180	53	27	9	3	39
	%	30	40.5	11.9	6.1	2.0	0.7	8.8

Tablo 2' de tüketim sıklıkları incelendiğinde, öğrencilerin her gün mutlaka en fazla tahıl ve ürünleri (%33.6), günaşırı en fazla yumurta (%40.5), haftada bir kez en fazla sebze (%36.0) ve meyve (%36.0), on beş günde bir en fazla (%14.9), ayda bir en fazla sebze (%5.4), ayda birden daha seyrek en fazla et ve et mamulleri (%1.4) ve süt ve süt mamulleri (%1.4) tükettikleri belirlenmiştir. %8.8 inin ise hiç yumurta tüketmediği belirlenmiştir.

Tablo 1'de, öğrencilerin öğünleri en fazla yurtda (%38.3) tükettikleri belirlenmiştir.

Tablo 1. Öğünlerin Tüketildiği yerler
Table 1. Consumption Place of Meal.

Öğünlerin tüketildiği yer	Frekans	%
Yurt	170	38.3
Okul yemekhanesi	80	18.0
Okul kantini	67	15.1
Restoran	67	15.1
Yolda ayaküstü	32	7.2
Pastane	28	6.3
Toplam	444	100

Elmacıoğlu (1996) ise yaptığı çalışmada, gençlerin büyük kısmının beslenme gereksinimlerini ayaküstü beslenerek karşıladıklarını tespit etmiştir.

Öğün aralarında %60.1'i her zaman, %36.5'i bazen herhangi bir yiyecek yada içecek tüketirken, %3.4'ü ise hiçbir zaman tüketmemektedir. Tablo 3'te öğün aralarında tüketilen yiyecek ve içeceklerden en fazla her gün çayı (%73.0) tükettikleri tespit edilmiştir.

Özyazıcıoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, kızların %77.9'unun, erkeklerin %63.2'sinin öğün aralarında atıştırdıklarını belirlemişlerdir.

Tablo 3. Öğün Aralarında Tüketilen Yiyecek ve İçecekler
Table 3. Foods and Drinks Consumed Among Meals

Tüketim sıklıkları		Hergün mutlaka	Gün aşırı	Haftada bir kez	On beş günde bir	Ayda bir	Ayda biderden daha seyrek	Hiç yemez
Yiyecek ve içecekler								
Süt-ayran	Frekans	151	102	80	36	15	18	42
	%	34.0	23.0	18.0	8.1	3.4	4.1	9.5
Asitli içecekler	Frekans	69	81	87	38	23	9	137
	%	15.5	18.2	19.6	8.6	5.2	2	30.9
Çay	Frekans	324	89	12	6	0	3	10
	%	73.0	20.0	2.7	1.4	0.0	0.7	2.3
Kahve	Frekans	195	92	80	36	14	3	24
	%	43.9	20.7	18.0	8.1	3.2	0.7	5.4
Meyve suyu	Frekans	66	81	193	59	18	9	18
	%	14.9	18.2	43.5	13.3	4.1	2.0	4.1
Çikolata-şekerleme	Frekans	105	131	164	9	9	9	17
	%	23.6	29.5	36.9	2.0	2.0	2.0	3.8
Hazır kekler	Frekans	41	79	201	57	34	9	23
	%	9.2	17.8	45.3	12.8	7.7	2.0	5.2
Ekmek-peynir sandviç	Frekans	180	52	65	85	21	12	29
	%	40.5	11.7	14.6	19.1	4.7	2.7	6.5
Simit vb.	Frekans	67	69	114	120	16	32	26
	%	15.1	15.5	25.7	27	3.6	7.2	5.9
Hazır bisküviler	Frekans	113	104	123	56	13	18	17
	%	25.5	23.4	27.7	12.6	2.9	4.1	3.8
Taze sebze-meyveler	Frekans	73	80	181	45	21	9	35
	%	16.4	18.0	40.8	10.1	4.7	2.0	7.9
Kurutulmuş sebze-meyveler	Frekans	46	30	78	42	51	44	153
	%	10.4	6.8	17.6	9.5	11.5	9.9	34.5
Sütlü tatlı sütlac	Frekans	31	32	158	57	54	54	58
	%	7.0	7.2	35.6	12.8	12.2	10.4	13.1

Başka bir çalışmada ise kız öğrencilerin öğün tükettikleri saptanmıştır (Bodur ve Çatalkaya 1995). %71.4'ünün erkek öğrencilerin %62.5'inin ara

Tablo 4. Cinsiyet ve Beslenme Tercihleri Arasındaki İlişki
Table 4. Relationship Between Gender and Dietary Preferences

Cinsiyet	Beslenme tercihleri			Toplam
	Ev yemekleri	Hazır yemek	Lokanta yemekleri	
Bayan	Frekans	186	29	229
	%	81.2	12.7	100
Bay	Frekans	139	48	215
	%	64.7	22.3	100
Toplam		325	77	444
P Değeri: 0.00		χ^2 : 15.726	SD: 2	p< 0.05 anlamlı

Tablo 4'e bakıldığında, bayanların ve erkeklerin en fazla ev yemeklerini tercih ettikleri tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle beslenme tercihleri arasındaki ilişki %1 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 5. Cinsiyet ve Sağlıklı Beslenme İnancı Arasındaki İlişki
Table 5. Relationship Between Gender and the belief that a healthy nutrition

Sağlıklı beslendiğine inanma		Hayır	Evet	Toplam	
Cinsiyet	Bayan	Frekans	146	83	229
		%	63.8	36.2	100
	Bay	Frekans	138	77	215
		%	64.2	35.8	100
Toplam		Frekans	284	160	444
		%	64.0	36.0	100
P Değeri: 0.925 χ^2 : 0.009 SD: 1 p > 0.05 anlamsız					

Tablo 5'te, bayanların %36.20'si sağlıklı beslendiğine inanırken, erkeklerin %35.80'i sağlıklı beslendiğine inanmamıştır. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle sağlıklı beslendiğine inanma arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 6. Cinsiyet ve Öğünlerin Tüketildiği Yer Arasındaki İlişki
Table 6. Relationship Between Gender and Consumption Place of Meal.

Öğünlerin tüketildiği yer		Yolda ayaküstü	Yurt	Pastane	Okul kantini	Restoran	Okul yemekhanesi	Toplam	
Cinsiyet	Bayan	Frekans	19	103	10	35	27	35	229
		%	8.3	45.0	4.4	15.3	11.8	15.3	100
	Bay	Frekans	13	67	18	32	40	45	215
		%	6.0	31.2	8.4	14.9	18.6	20.9	100
Toplam		Frekans	32	170	28	67	67	80	444
		%	7.2	38.3	6.3	15.1	15.1	18.0	100
P Değeri: 0.013 χ^2 : 14.514 SD: 5 p < 0.05 anlamlı									

Tablo 6 incelendiğinde, bayanların %45.0'i öğünleri en fazla yurttan tüketirken erkeklerin ise %31.2'si tüketmektedir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle öğünlerin tüketildiği yer arasındaki ilişki %5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 7. Cinsiyet ve Öğün Atlama Arasındaki İlişki
Table 7. Relationship Between Gender and Skipping Meal.

Öğün atlama		Hayır	Evet	Toplam	
Cinsiyet	Bayan	Frekans	64	165	229
		%	27.9	72.1	100
	Bay	Frekans	76	139	215
		%	35.3	64.7	100
Toplam		Frekans	140	304	444
		%	31.5	68.5	100.0
P Değeri: 0.093 χ^2 : 2.814 SD: 1 p > 0.05 anlamsız					

Tablo 7’de, bayanların %72.1’i erkeklerin ise %64.7’si öğün atlamaktadır. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle öğün atlama arasında ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyet ve çeşitli ürünlerin tüketim sıklıkları arasındaki ilişki incelendiğinde en fazla bayanların %39.7’sinin gün aşırı, erkeklerin ise %39.1’inin haftada bir kez tükettiği tespit edilmiştir.

Tablo 8. Cinsiyet ve Çeşitli Ürünlerin Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişki (B:Bayan,E:Erkek)
Table 8. Relationship Between Gender and Consumption Frequency of Various Feeds

Tüketim Sıklıkları	Et ve et mamulleri		Süt ve mamulleri		Meyveler		Sebzeler		Tahıl ve ürünleri		Yumurta	
	B	E	B	E	B	E	B	E	B	E	B	E
(%)												
Her gün mutlaka	10.9	8.8	24.0	21.4	27.1	16.3	17.5	12.6	35.4	31.6	27.5	32.6
Gün aşırı	39.7	34.4	43.2	36.7	23.1	31.2	35.4	28.8	20.1	22.3	41.5	39.5
Haftada bir kez	24.5	39.1	17.0	24.7	34.9	37.2	33.2	39.1	26.6	30.7	11.4	12.6
On beş günde bir	16.2	13.5	6.1	9.3	7.4	11.6	3.9	7.0	8.7	9.8	2.2	10.2
Ayda bir	4.8	1.4	1.3	4.2	3.1	3.3	2.6	8.4	3.1	1.4	3.9	0.0
Ayda birden daha seyrek	1.3	1.4	1.3	1.4	1.3	0.0	0.9	0.5	0.0	1.4	1.3	0.0
Hiç yemez	2.6	1.4	7.0	2.3	3.1	0.5	6.6	3.7	6.1	2.8	12.2	5.1
Toplam	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Ki Kare	p=0.027 df=6 $\chi^2 = 14.284$.		p=0.024 df=6 $\chi^2 = 14.573$		p=0.007 df=6 $\chi^2 = 17.749$		p=0.020 df=6 $\chi^2 = 14.984$		p=0.187 df=6 $\chi^2 = 8.765$		p=0.000 df=6 $\chi^2 = 30.646$	
	p<0.05 anlamlı		p< 0.05 anlamlı		p< 0.05 anlamlı		p< 0.05 anlamlı		p< 0.05 anlamsız		p< 0.05 anlamlı	

Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle et ve et mamulleri tüketim sıklığı arasındaki ilişki %5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Süt ve süt mamulleri tüketim sıklığı incelendiğinde en fazla bayanların %43.2’sinin gün aşırı, erkeklerin ise %36.7’sinin gün aşırı tükettiği tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle süt ve süt mamulleri tüketim sıklığı arasındaki ilişki %5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, meyvelerin tüketim sıklığı incelendiğinde en fazla bayanların %34.9’unun erkeklerin ise %37.2’si haftada bir kez tükettiği tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle meyvelerin tüketim sıklığı arasındaki ilişki %1 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Araştırmada, sebzelerin tüketim sıklığı incelendiğinde en fazla bayanların %35.4’ünün

gün aşırı, erkeklerin ise %39.1’inin haftada bir kez tükettiği tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle sebzelerin tüketim sıklığı arasındaki ilişki %5 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, tahıl ve ürünlerinin tüketim sıklığı incelendiğinde en fazla bayanların %35.4’ünün, erkeklerin ise %31.6’sının her gün mutlaka tükettiği tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle meyvelerin tüketim sıklığı arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Yapılan çalışmada, yumurtanın tüketim sıklığı incelendiğinde en fazla bayanların %41.5’inin erkeklerin ise %39.5’inin gün aşırı tükettiği tespit edilmiştir. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle yumurtanın tüketim sıklığı arasındaki ilişki %1 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

4. Sonuç

Yapılan araştırmada, Öğrencilerin %34'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldığı belirlenmiştir. Bu eğitimi okuldan (%75.5) ve konferans-panellerden (%24.5) aldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin %36.0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiğine %64.0'ünün ise beslenmediğine inandığı belirlenmiştir.

Öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğün atladığı belirlenmiştir. En fazla atladığı öğünün ise öğlen yemeği ve sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin özellikle kahvaltı ve öğle öğünlerinin düzenli bir şekilde tüketmeleri için bu konuda uzman kişilerin okullara getirilerek bu konuda konferanslar, paneller vermeleri sağlanmalıdır. Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenmek için 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi sağlanmalıdır

Öğrencilerin %8.8' yumurta, %5.2'si sebze, %4.7'sinin ise süt ve süt mamullerini hiç tüketmedikleri tespit edilmiştir. Sağlık için önem arz eden bu gıdaların yeme alışkanlıklarının sağlanması gerekmektedir.

Öğrencilerin öğün aralarında en fazla çay ve kahve tükettikleri belirlenmiştir. Bunun yerine daha sağlıklı olan süt ve ayranı tükettikleri sağlanmalıdır. Öğrencilerin en fazla yurttan yemek yedikleri belirlenmiştir. Bu nedenle yurttan yemeklerin hijyen koşullarında sağlıklı olması gerekmekte ve yemeklerin kalitesi artırılmalıdır.

Öğrencilerin yemek seçerken yemeklerin sağlıklı olmasından ziyade doyurucu olmasına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Bu konuda da öğrencileri uyarılmalı ve doyuruculuktan ziyade hijyenliğe, sağlıklı olmasına ve besin değerinin yüksek olmasına dikkat etmeleri sağlanmalıdır.

Öğrencilerin beslenme haberlerini en fazla televizyondan takip ettikleri tespit edilmiştir. Bu nedenle beslenmenin önemi ile ilgili uzman kişilerce programlar düzenlenip bilgiler verilmesi gelecekteki sağlıklı nesiller açısından önemlidir.

Araştırmada, yapılan ki kare analizine göre; cinsiyetle, beslenme tercihi, öğünlerin tüketildiği yer ve et ve et mamulleri, süt ve süt mamulleri, meyve, sebze, yumurta tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bir ülkenin gelişmesi için sağlıklı nesillerin yetişmesi gerekmektedir. Bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gençlere kazandırılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E (1994). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2): s. 195-208.
- Aytekin F (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Aytekin F, Bulduk S (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 148:4-5.
- Baysal A (2002). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi, Yenilenmiş 9. Baskı, Ankara
- Baysal A (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*;25 (4):66-72.
- Baysal A (2004). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, İstanbul,s.4-6.
- Bodur S, Çatalkaya Ç (1995). İnternlerin Beslenme İle İlgili Tutumları ve Diyet Tedavisi Bilgi Düzeyleri. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(4): s.53-57.
- Dereköy S (2006). Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), Ankara.
- Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z (2002). "Yükseköğretim Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", *YYÜ Vet. Fak. Dergisi*,13(1-2): .69-73.
- Elmacioğlu F (1996). Hızlı hazır (Fast-Food) yemek sisteminde önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25:30-34.
- Ergün C (2003). Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Erten M. (2006). "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Fişek N (1983). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara Çağ Matbaası,s.70.-73.
- Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö ve Nişli K (2006); "Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi", *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences)*, 15(3):173-180.
- Gujarati DN (1995). *Basic Econometrics*. 3 Edition, McGraw - Hill, Inc., New York

- Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, *Gülhane Tıp Dergisi*,50:102-109.
- Heşeminia T, Çalışkan D ve Işık A (2002). "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7:155-167.
- Kılıç E, Şanlıer N(2007). Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,15(1):31-44.
- Kişioğlu AN, Öztürk M, Demirel R, Doğan M, Uskun E (2002).İsparta İl Merkezi'ndeki kafelere giden öğrencilerin okul, beslenme, uyku durumları ve sigara ile alkol alışkanlıkları üzerine bir çalışma. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.23-27 Eylül, s.615. Diyarbakır.
- Koçoğlu G, Sümer H, Özdemir L, Polat H(2001) Spor bölümü öğrencilerinin beslenme durumları ve alışkanlıkları diğer öğrencilerden farklı mı? *Sendrom*;s.74.80
- Köksal E (2008). Beslenme ve Bilişsel Gelişim, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No:726, 9, Ankara.
- Mazıcıoğlu MM ve Öztürk A (2003).”Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4):172-178.
- Memiş E (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara.
- Mirer TW (1995). *Economic Statistics and Econometrics*. 3 Edition, Prentice Hall, Inc., New Jersey.
- Mukudi E (2003). Nutrition status, education participation, and school achievement among Kenyan middle-school children. *Nutrition*, 19:612-616.
- Onurlubaş E (2011). Tüketicilerin Gıda Güvenliği Konusunda Bilinç Düzeyinin Ölçülmesi: Tokat İli Örneği, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Tokat.
- Orak S, Akgün S, Orhan H.,2006. "Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması". Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 13(2), 5-11.
- Özyağcıoğlu N, Çınar GH, Buran G, Ayverdi D (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2): 34-40.
- Sağlam F (1991). "Hızlı-Hazır Yemek Sistemi Üzerine Bir Çalışma", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20: 199-208.
- Sağlam F, Yurttagül M (1987). Yükseköğrenime devam eden kız öğrencilerin başarı ve beslenme durumları arasındaki ilişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi*;16:17.24
- Şanlıer N, Yabancı N (2005). Okul çağında beslenme. 7-14Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi. İstanbul, MorpaKültür Yayınları,139-158
- Uçar A ve Hasipek S (2006). "Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara Kullanma Durumunun Beslenme Alışkanlıkları ve Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi", *Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler*:14, Ankara.
- Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*;24(2):229.238
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). (<http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>).
- Vançelik S, Gürsel, S, Güraksın ÖA, Beyhun E (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile ilişkili Faktörler, *TSK, Koruyucu Hekimlik Bülteni*, (6)4:242-248.
- Yağmur C (1995). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*;24(2):239.251
- Yılmaz E ve Özkan S (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*,2(6):88-104.
- Yiğit S(2006). Çankırı il merkezinde 12-48 aylık çocukların antropometrik ölçümler ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmıs)*, Ankara.