



Research Article

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Tuba Eda Arpa Zemzemoğlu¹ , Sinem Erem¹ , Elanur Uludağ² , Sevda Uzun² 

Cite this article as:

Arpa Zemzemoğlu, T.E., Erem, S., Uludağ, E., Uzun, S. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food and Health*, 5(3), 185-196. <https://doi.org/10.3153/FH19020>

¹ Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

² Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gümüşhane, Türkiye

ORCID IDs of the authors:

T.E.A.Z. 0000-0002-6836-4527

S.E. 0000-0002-3849-0805

E.U. 0000-0001-5448-5427

S.U. 0000-0002-5954-717X

Submitted: 14.12.2018

Accepted: 12.03.2019

Published online: 14.05.2019

Correspondence:

Tuba Eda ARPA ZEMZEMOĞLU

E-mail: tubaedarpa@gmail.com



[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

© Copyright 2019 by ScientificWebJournals

Available online at

<http://fhs.scientificwebjournals.com>

ÖZ

Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan (17-30 yaş; 10.7 ± 1.7 yıl) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla planlanmıştır. Öğrencilerin (n=1271) %69.6'sı kız, %30.4'ü erkektir. Araştırma verileri yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak anket formu yardımı ile toplanmış, araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu sosyo-demografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklığı bilgilerini içermektedir. Beden Kütle İndeksleri'ne (BKİ) göre; öğrencilerin %86.5'inin normal BKİ'ye sahip olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin %71.7'sinin yurtta kaldığı, %9.1'inin tanısı konulmuş hastalığa sahip olduğu, %36.6'sının beslenme eğitimi aldığı, %96.0'nın ana öğün atladığı, %67.0'nin en çok öğle öğününü atladığı, %65.7'sinin kuşluk ara öğününü hiç tüketmediği, %97.9'unun atıştırmalık ürünler tükettiği saptanmıştır. Beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; öğrencilerin %52.4'ünün açıkta satılan yiyecekleri bazen satın aldığı, bu öğrencilerin %81.8'inin bu yiyecekleri canları istediği için satın aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin kola-gazlı içecekler ve fast-food ürünlerini en fazla haftada bir gün, sırasıyla %20.5 ve %26.5 oranında tükettikleri saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ana öğün atlama durumlarının ve atıştırmalık tüketimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilere ayrıntılı beslenme eğitimi verilmesi ve sağlıklı beslenme konusunda daha ayrıntılı eğitim programlarının oluşturulması sağlanmalıdır.

Keywords: Beslenme, Üniversite öğrencileri, Beden kütle indeksi

ABSTRACT

DETERMINATION OF NUTRITION HABITS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES

This study was planned to determine the nutritional habits of the students (17-30 years; 10.7 ± 1.7 years) who studied at the Faculty of Health Sciences of Gümüşhane University. 69.6% of the students (n = 1271) were female and 30.4% were male. The data were collected using the questionnaire form by face to face interview method. Questionnaire form which is researchers prepares included in the knowledge of sociodemographic characteristics, dietary habits and nutrient consumption frequencies. It was observed that 86.5% of the students had a normal Body Mass Index (BMI). It was determined that 71.7% of the students stayed in the dormitory, 9.1% of them had a diagnosed disease, 36.6% of them received nutritional education, 96.0% of them skipped the main meal, 67.0% of them skipped mostly lunchtime, 97.9% of them consumed snacks. When their nutritional habits are examined, it was determined that 52.4% of the students bought food which is sold by out of the house and 81.8% of this students reported that bought this food because of they were desired. It was found that students consumed carbonated beverages and fast-food products mostly at a rate of 20.5% and 26.5% one day per week, respectively. It was found that the main meal skipping situations and the consumption of snacks were high. For this reason, it should be ensured to give detailed nutrition education to the students in universities and to provide more detailed education programs on healthy nutrition.

Keywords: Nutrition, University students, Body mass index

Giriş

Beslenme, fetüsün uterusunda kendine yer edinmesi ile başlayan ve yaşamın sonuna kadar devam edecek olan en önemli yaşamsal faaliyetlerden biridir. Beslenme; büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlığın korunması, sürdürülmesi, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için, bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Arlı vd., 2017; Saygın vd., 2011; Çalıştır vd., 2005; Tanır vd., 2001). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında; aileleriyle yaşadıkları ev ortamından ayrılarak yurt, apart, vb. yerlerde kalmaları ve ekonomik nedenlerden dolayı bazı değişimler meydana gelmektedir. Öğrencilikle birlikte dışarıda geçirilen sürenin artmasıyla evde yemek hazırlama alışkanlığı ve ev yemeği tüketimi yerini; daha pratik, kolay ulaşılabilen, sağlıklı fast-food gıdalara bırakmıştır (Arslan, 2018). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin çoğunluğu mevcut alışkanlıklarından uzaklaşmakta ve bu yeni ortamda hiç tecrübe etmedikleri beslenme alışkanlıkları ile yetersiz ve dengesiz beslenmeye başlayabilmektedirler (Kaleli vd., 2017; Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Yapılan çalışmalar, yetersiz ve dengesiz beslenmenin fiziksel gelişimi etkilemesinin yanı sıra, zihinsel gelişimi negatif etkilemesi, bağırsıklığın zayıflaması, bu nedenle hastalıklara yakalanma riskinin artması, hastalık sürecinin ağır ve uzun sürmesi, vb. yaşam kalitesini düşüren etkilere sahip olduğunu vurgulamışlardır (Onurlubaş vd., 2015; Roldán vd., 2005; Glone vd., 1993). Beslenme alışkanlıklarında kişilerin ana ve ara öğün sayısı, bu öğünlerde tükettikleri besinlerin türü ve miktarı, yiyecek satın alınan yer, vb.'nin yanı sıra kişilerin yemek yeme biçimleri, besinlerin ağızda yeterince çiğnenmesi, hangi duyu durumunda besin tükettikleri, besinleri tüketim tercihlerinin soğuk ya da sıcak olması gibi davranış kalıplarını içermektedir. Ayrıca eğitim, gelir seviyesi, sahip olunan kültür, beslenme bilgi düzeyi, yaşanılan yer ve bölgeye ait iklim gibi faktörlerde beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve yön vermektedir (Kaleli vd., 2017). On sekiz-yirmi dört yaş dönemi, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir yaş dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple bu yaş grubundaki üniversite öğrencileri, son yıllarda pek çok çalışmanın hedef grubunu oluşturmaktadır (Chourdakis vd., 2010). Özellikle ülkemizdeki gençler üzerine yapılan beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda, öğrencilerin genellikle ana ve ara öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, öğünlerinde yumurta, sebze, süt ve süt ürünlerini hiç tüketmedikleri, kahvaltıda çay, simit ve ekme gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, öğrencilerin yemek seçerken sağlıklı olmasından ziyade doyurucu olmasına dikkat ettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının

kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı saptanmıştır (Topbaş-Bıyıklı vd., 2018; Dülger ve Mayda, 2016, Onurlubaş vd., 2015). Bir ülkenin sosyo-ekonomik açıdan gelişebilmesi için bireylerin zihinsel olarak güçlü ve fiziksel olarak sağlıklı olması gerekmektedir. Bu durumun sağlanabilmesi ise yeterli ve dengeli beslenmeden geçmektedir. Ülkelerin geleceği olarak düşünülen ve bir o kadar da sağlıklı beslenme ile ilgili risk grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları araştırılmıştır. Bu açıdan bu çalışma literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın amacı; Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemektir.

Materyal ve Metot

Araştırma Yöntemi ve Örneklemi

Araştırma; Mart-Mayıs 2018 tarihleri arasında Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde ki altı bölümde (Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik, Sağlık Yönetimi, Sosyal Hizmet ve Acil Afet ve Yardım Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği) okuyan (n=1600) lisans öğrencilerinin, beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan (n=1600) öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş tüm örnekleme ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alındığı için 1271 kişi ile çalışma tamamlanmıştır.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın gerçekleştirileceği Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından araştırmanın yapılması için gerekli yazılı izin ve üniversitenin etik kurulundan 19 Mart 2018 tarihinde 95674917-044-E.9674 sayılı etik onay alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere araştırma ve uygulama hakkında gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra öğrenciler tarafından sözel onam alınmış ve anket uygulanmıştır. Çalışmaya katılma konusunda gönüllülük esas alınmıştır.

Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi

Veriler, araştırmacılar tarafından ilgili literatürden yararlanılarak hazırlanmış anket formuyla ve yüz yüze görüşme tekniğiyle toplanmıştır. Anket formu iki bölüm ve 28 adet sorudan oluşmaktadır. Birinci bölüm öğrencilere ve ailelerine ilişkin sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, kalınan yer, anne-baba mesleği, anne-baba eğitim durumu, ailenin aylık ortalama geliri, beslenmeye bağlı tanısı konmuş hastalığın olup olmaması) içeren sorulardan, ikinci bölüm ise öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını

belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde yer alan besin tüketim sıklık tablosu “her gün”, “haftada 2-3”, “haftada bir”, “15 günde bir”, “ayda bir” ve “tüketmem” olacak şekilde sorgulanmıştır. Katılımcıların besin tercihleri ile ilgili verilerinin hesaplanmasında Özgen ve Gönen’in (1989), çalışmasında bulunan değerlendirme yönteminden ($T = 3T1 + 2T2 + T3$) yararlanılmıştır. Bu yöntemde T: toplam puan, T1: birinci tercih, T2: ikinci tercih, T3: üçüncü tercih olarak belirlenmiş ve toplam puanın elde edilmesi için birinci tercih üç, ikinci tercih iki, üçüncü tercih bir puan ile çarpılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışma verilerinin değerlendirilmesinde iki veya daha fazla bağımsız grup yüzdesi arasındaki farkın karşılaştırılmasında Ki-kare testi kullanılmış, anlamlılık incelenirken veri gözleminde 5’ten küçük beklenen frekans yüzdesi eğer %20.0’dan küçük ise Pearson Ki-Kare Test, %20-25 arasında ise Likelihood Ratio Ki-Kare istatistiği, %25.0’ten büyük ise Fisher Exact test istatistiği kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde güven aralığı %95.0 kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Bulgular, tablolarda cinsiyet bazında sınıflandırılmış, veriler sayı ve yüzde oranları içerecek şekilde verilmiştir. Ondokuz yaş altı için BKİ persentil değerleri kullanılmış; “<5. persentiller yetersiz beslenme”, “≥5.-<15. persentiler zayıf”, “≥15.-<85. persentiller normal”, “≥85.-<95. persentiller hafif şişman olarak değerlendirilmiştir. Yirmi ve daha büyük yaşta kişiler için ise “<18.5 kg/m² zayıf”, “18.5-24.9 kg/m² normal”, “25.0-29.9 kg/m² hafif şişman”, “30.0-34.9 kg/m² I. derece şişman” olarak sınıflandırılmıştır (Pekcan, 2008).

Bulgular ve Tartışma

Öğrencilere ait Sosyo-Demografik Özellikler

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş grupları, vücut ağırlıkları, bölümleri, aile gelir düzeyleri, sınıfları, kaldıkları yerler, anne, baba eğitim durumları ve sağlık durumları ile ilgili bilgiler Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %69.6’sı kız, %30.4’ü erkek; %24.2’si on dokuz yaş ve altında, %75.8’i ise 20 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Cinsiyete göre yaş dağılımları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($P < 0.05$). Öğrencilerin BKİ persentillerine göre %10.4’ü zayıf veya yetersiz beslenme durumuna sahipken, %86.5’i normal BKİ’ye sahiptir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla zayıf olma veya yetersiz beslenmeye sahip olma durumu (kız: %13.1; erkek: %4.1) ve normal BKİ’ye sahip olma durumu daha yüksektir (kız: %58.4; erkek: %28.2). Cinsiyete göre vücut ağırlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmiştir ($P < 0.05$). Çalışmaya altı ayrı bölümden katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunu

Sağlık Yönetimi Bölümü (%26.0) öğrencileri oluşturmakla birlikte, Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik, İş Sağlığı Güvenliği, Acil Afet ve Yardım Yönetimi ve Sosyal Hizmet Bölümü öğrencilerinin dağılımları sırasıyla %17.6, %19.1, %17.6, %6.4, %13.3’tür. Öğrencilerin %83.9’u ailelerinin gelir düzeyini orta, %2.4’ü ise yüksek olarak ifade etmişlerdir. Kız öğrencilerin (%10.6), erkek öğrencilere (%20.7) göre daha düşük aile gelirine sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışma örnekleminde cinsiyete göre bölümler, sınıflar ve gelir düzeyleri dağılımları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (sırasıyla $P < 0.05$; $P < 0.05$; $P < 0.05$). Öğrencilerin %71.7’si yurtda, %25.3’ü öğrenci evinde, %3.0’ı ise ailelerinin yanında kaldığı, kız öğrencilerin %77.6’sının, erkek öğrencilerin ise %58.1’inin yurtda kaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumları incelendiğinde, baba ve annelerin büyük çoğunluğunun (sırasıyla %36.7; 49.3) ilköğretim mezunu olduğu tespit edilmiş, üniversite mezunu olma durumları ise sırasıyla %11.5 ve %2.9 bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyete göre kaldıkları yer, baba eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (sırasıyla $P < 0.05$; $P < 0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlık durumlarına bakıldığında %90.9’unun tanısı konmuş herhangi bir hastalığa sahip olmadığı tespit edilmiş, erkek öğrencilerde diyabet, diş hastalıkları, göz rahatsızlıkları ve kalp damar hastalıkları görülme oranı kız öğrencilere göre daha fazla, anemi görülme oranı ise daha az bulunmuştur. Tanısı konulmuş hastalık görülme durumu ve hastalık çeşidinin cinsiyete göre dağılımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$; $P < 0.05$).

Dülger ve Mayda (2016), Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerinin %58.2’sinin kız %41.8’inin erkek olduğunu, %48.1’inin 18-20 yaş aralığında olduğunu belirtmişlerdir. Normal BKİ’ye sahip erkek öğrencilerin oranının %65.0, kız öğrencilerin oranının ise %73.1 olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak erkeklerin %7.5’inin, kızların ise %6.0’sının zayıf olduğu, yaklaşık üçte birinin (%37.7) ailelerinin aylık gelirlerinin 1000 TL Türk lirasının altında ve düşük gelire sahip oldukları tespit edilmiştir (Dülger ve Mayda, 2016). Özdemir ve Özdelek (2010), 180 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencileri BKİ’lerine göre değerlendirdiklerinde, erkek öğrencilerin %78.6’sının, kız öğrencilerin %56.7’sinin normal BKİ’de olduğu ve erkeklerin %10.7’sinin, kızların ise %43.3’ünün zayıf olduğunu saptamışlardır (Özdemir ve Özdelek, 2010). Tözün vd. (2017), öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin %94.6’sının, erkek öğrencilerin ise %71.4’ünün normal BKİ’ye sahip olduğunu bildirmişlerdir. Aşırı kilolu ve obez olma durumunun erkeklerde, kızlara göre %28.6 daha yüksek olduğunu saptanmışlardır (Tözün, vd., 2017). Aydoğan vd. (2016), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %73.1’inin

kız, %26.9'unun erkek, %76.7'sinin ise normal BKİ'ye sahip kız öğrencilerden oluştuğunu bildirmişlerdir (Aydoğan vd., 2016). Yılmaz ve Özkan'ın (2007), çalışmasında ise çalışmaya katılan öğrencilerin tamamının (n=175) kız ve %77.7'sinin normal BKİ'ye sahip olduğu bulunmuştur (Yılmaz ve Özkan, 2007). Garipağaoğlu vd.'nin (2012), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin (%39.4 kız, %60.6 erkek), BKİ'leri incelendiğinde erkeklerin çoğunluğunun (%61.7), kızların yarısının (%49.1) normal değerlere sahip olduğu görülmüştür (Garipağaoğlu, vd., 2012). Benzer çalışmalarla kıyaslandığında bu çalışmada da öğrencilerin çoğunluğunun normal BKİ'ye sahip olduğu görülmektedir. Genç nüfusu-

muza oluşturan bu bireylerin normal BKİ'de olmaları sevindirici bir sonuçtur. Ayrıca zayıf olma durumunun kız öğrencilerde daha yüksek oranda görülmesinin nedeni kız öğrencilerin dış görünüşlerine daha fazla önem vermeleri ve beslenme konusunda daha dikkatli oldukları şeklinde yorumlanabilir. Daha önce yapılmış çalışmalarda da kız öğrencilerin zayıflık durumunun erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ayhan vd., 2012; Garipağaoğlu vd., 2012). Bu çalışmada obez ve hafif şişman birey sayısının çok düşük olması (%1.3-1.8) Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin sağlıklı olma bilinç düzeylerinin yüksek olabileceği ile ilişkilendirilebilir.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

Table 1. Socio-demographic characteristics of students

Özellikler	Kız (n=884)		Erkek (n= 387)		Toplam (N=1271)		P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Yaş Grupları (yıl)**							
19 yaş ve altı	244	27.6	63	16.3	307	24.2	$\chi^2=18.8$ ss=1 P<0.05
20 yaş ve üzeri	640	72.4	324	83.7	964	75.8	
Vücut Ağırlıkları (kg/m²)**							
Zayıf veya Yetersiz Beslenme Durumu	116	13.1	16	4.1	132	10.4	$\chi^2=26.9$ ss=3 P<0.05
Normal	742	83.9	358	92.5	1100	86.5	
Hafif şişman	18	2.0	5	1.3	23	1.8	
Şişman	8	1.0	8	2.1	16	1.3	
Bölüm**							
Beslenme ve Diyetetik	184	20.8	40	10.3	224	17.6	$\chi^2=66.7$ ss=2 P<0.05
Hemşirelik	172	19.5	71	18.3	243	19.1	
Sosyal Hizmet	125	14.1	44	11.4	169	13.3	
Sağlık Yönetimi	241	27.3	89	23.0	330	26.0	
Acil Yardım ve Afet Yönetimi	52	5.9	29	7.5	81	6.4	
İş Sağlığı ve Güvenliği	110	12.4	114	29.5	224	17.6	
Ailenin Gelir Düzeyi Değerlendirilmesi**							
Düşük	94	10.6	80	20.7	174	13.7	$\chi^2=34.9$ ss=2 P<0.05
Orta	777	87.9	290	74.9	1067	83.9	
Yüksek	13	1.5	17	4.4	30	2.4	
Sınıf**							
1. Sınıf	287	32.5	90	23.3	377	29.7	$\chi^2=18.7$ ss=3 P<0.05
2. Sınıf	277	31.3	113	29.2	390	30.7	
3. Sınıf	167	18.9	85	22.0	252	19.8	
4. Sınıf	153	17.3	99	25.5	252	19.8	
Kaldıkları Yer**							
Yurt	686	77.6	225	58.1	911	71.7	

Öğrenci Evi	171	19.3	151	39.0	322	25.3	$\chi^2=55.4$ ss=2 P<0.05
Aile Yanı	27	3.1	11	2.9	38	3.0	
Baba Eğitim Durumu**							
Okur Yazar Değil	16	1.8	14	3.6	30	2.4	$\chi^2=12.2$ ss=5 P<0.05
Okuryazar	29	3.3	5	1.3	34	2.6	
İlkokul Mezunu	319	36.1	147	38.0	466	36.7	
Ortaokul Mezunu	205	23.2	95	24.5	300	23.6	
Lise Mezunu	219	24.8	76	19.6	295	23.2	
Üniversite Mezunu	96	10.8	50	13.0	146	11.5	
Anne Eğitim Durumu**							
Okur Yazar Değil	99	11.2	61	15.8	160	12.6	$\chi^2=9.5$ ss=5 P>0.05
Okuryazar	52	5.9	32	8.3	84	6.5	
İlkokul Mezunu	449	50.8	177	45.7	626	49.3	
Ortaokul Mezunu	161	18.2	61	15.8	222	17.5	
Lise Mezunu	99	11.2	43	11.1	142	11.2	
Üniversite Mezunu	24	2.7	13	3.3	37	2.9	
Tanısı Konmuş Hastalık Durumu**							
Var	97	11.1	19	4.9	116	9.1	$\chi^2=11.9$ ss=1 P<0.05
Yok							
	787	88.9	368	95.1	1155	90.9	
Tanısı Konmuş Hastalıklar (n=116)*							
Diyabet	8	8.3	4	21.1	12	10.4	$\chi^2=9.2$ ss=1 P<0.05
Diş Problemleri	8	8.3	4	21.1	12	10.4	
Anemi	63	64.9	6	31.6	69	59.4	
Kalp Damar Hastalıkları	8	10.3	2	10.5	10	8.6	
Göz Rahatsızlıkları	10	8.2	3	15.7	13	11.2	

*FisherExact Test ** Pearson Ki-Kare Testi, ss= Standart Sapma

Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarını Belirlemeye Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumları, öğün atlama durumları, en çok atladıkları öğün, ana öğün atlama nedenleri, ana ve ara öğün tüketim sıklıkları ve atıştırmalık tüketim durumları Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin %63.4’ü beslenme eğitimi almadığını beyan etmiş, beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin (%40.6), erkek öğrencilerden (%27.4) daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %96.0’nın ana öğünleri atladığı, ana öğün atlayan kız öğrencilerin (%96.7) erkek öğrencilere (%94.3) göre daha fazla oranda olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler en çok öğle öğününü (%67.0) ve en az akşam öğününü (%5.1) atladığını belirtmiş, kahvaltı öğününü atlayan kız öğrencilerin (%24.2) erkek öğrencilerden (%36.4) daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre ana öğün atlama durumu ve en çok atlanan ara öğünlerin dağılımı istatistiksel

olarak anlamlıdır (P<0.05). Buna ek olarak öğrencilere yöneltilen ‘ana öğün atlama nedeniniz nedir?’ sorusuna öğrencilerin %37.1’i “zamanı olmadığı için” (kız: %36.6; erkek: %36.1), %19.7’si “hazırlayan olmadığı için” (kız: %18.0; erkek: %22.4), %18.6’sı “alışkanlığı olmadığı için” (kız: %20.8; erkek: %18.6) cevabını vermişlerdir. Kız ve erkek öğrenciler kahvaltı (sırasıyla %65.7-61.5) ve akşam öğününü (sırasıyla %80.3-79.6) her gün olacak şekilde tüketmektedir. Öğle öğünü ise erkek öğrencilerin %35.9’u tarafından her gün tüketilmesine rağmen kız öğrencilerin %27.0’ı haftada 1-2 gün olacak şekilde tüketmektedir. Ara öğün tüketim durumlarına bakıldığında; kuşluk ara öğünü erkek öğrencilerin büyük çoğunluğu (%65.7) tarafından hiç tüketilmezken, kız öğrencilerin %66.7’si haftada 1-2 kez olacak şekilde tüketmektedir. İkinci ara öğün öğrencilerin büyük çoğunluğu tarafından hiç tüketilmemektedir. Öğrencilerin ara ve ana öğün sıklıklarının dağılımlarına bakıldığında ise sadece öğle öğünü tüketim sık-

lğının cinsiyete göre dağılımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P<0.05$). Öğrenciler “atıştırma tüketiyor musunuz?” sorusuna %97.9 (kız: %98.0; erkek: %29.3) oranında “evet” cevabını vermişlerdir. Öğrencilerin öğünler aralarında tercih ettikleri en çok üç yiyecek çeşidinin simit/poğaç/toast

(TP=1359), bisküvi/kraker/kek (TP=1159) ve taze/kuru meyveler (TP=946); en çok tercih edilen üç içecek çeşidinin ise çay/kahve (TP=1192), süt/ayran (TP=821) ve gazlı içecekler (TP=356) olduğu saptanmıştır. Yiyeceklerden çikolata/şekerlemeler (TP=824), cips (TP=424) ve kuruyemişler (TP=200); içeceklerden meyve suları (TP=296) daha az tercih edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumları ve öğün düzenleri

Table 2. Nutritional education receiving status and meal plan of students

Özellikler	Kız (S=884)		Erkek (S=387)		Toplam (S=1271)		P	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Beslenme Eğitimi Alma Durumu								
Evet	359	40.6	106	27.4	465	36.6	$\chi^2=20.3$ ss=1 $P<0.05$	
Hayır	525	59.4	281	72.6	806	63.4		
Ana Öğün Atlama Durumu								
Atlıyor	855	96.7	365	94.3	1220	96.0	$\chi^2=4.0$ ss=1 $P<0.05$	
Atlamıyor	29	3.3	22	5.7	51	4.0		
En Çok Atlanan Ana Öğün (n=1220)								
Kahvaltı	207	24.2	133	36.4	340	27.9	$\chi^2=20.6$ ss=2 $P<0.05$	
Öğle	598	69.9	598	60.3	818	67.0		
Akşam	50	5.9	50	3.3	62	5.1		
Ana Öğün Atlama Nedeni (n=1220)								
İştahsızlık	132	15.4	63	17.3	195	15.9	$\chi^2=18.1$ ss=5 $P<0.05$	
Hazırlayan olmadığı için	154	18.0	87	23.8	241	19.7		
Zamanı olmadığı için	313	36.6	140	38.4	453	37.1		
Zayıflamak olmadığı için	37	4.3	6	1.6	43	3.6		
Ekonomik yetersizlik	41	4.8	20	5.5	61	5.0		
Alışkanlığı olmadığı için	178	20.9	49	13.4	227	18.6		
Ana Öğün Tüketme Sıklıkları								
Kahvaltı	Her gün	581	65.7	238	61.5	819	64.4	$\chi^2=7.3$ ss=4 $P>0.05$
	Haftada 5-6 gün	102	11.5	38	9.8	140	11.0	
	Haftada 3-4 gün	131	14.8	68	17.6	199	15.7	
	Haftada 1-2 gün	56	6.3	38	9.8	94	7.4	
Öğle	Hiç	14	1.7	5	1.3	19	1.5	$\chi^2=70.4$ ss=4 $P<0.05$
	Her gün	169	19.1	139	35.9	308	24.2	
	Haftada 5-6 gün	95	10.7	67	17.3	162	12.7	
	Haftada 3-4 gün	197	22.3	78	20.2	275	21.6	
Akşam	Haftada 1-2 gün	239	27.0	57	14.7	296	23.3	$\chi^2=1.5$ ss=4
	Hiç	184	20.9	46	11.9	230	18.2	
	Her gün	710	80.3	308	79.6	1018	80.1	
	Haftada 5-6 gün	82	9.3	43	11.1	125	9.8	

	Haftada 3-4 gün	37	4.2	15	3.9	52	4.1	P>0.05		
	Haftada 1-2 gün	28	3.2	12	3.1	40	3.1			
	Hiç	27	3.0	9	2.3	36	2.9			
Ara Öğün Tüketme Sıklıkları										
	Her gün	32	3.6	23	5.9	55	4.3			
	Haftada 5-6 gün	40	4.5	14	3.6	54	4.2			
Kuşluk	Haftada 3-4 gün	61	6.9	27	7.0	88	6.9	$\chi^2=5.5$ P>0.05	ss=4	
	Haftada 1-2 gün	160	66.7	80	20.7	240	18.9			
	Hiç	591	18.3	387	62.8	834	65.7			
	Her gün	67	7.6	50	12.9	117	9.2			
	Haftada 5-6 gün	38	4.3	15	3.9	53	4.2			
İkinci	Haftada 3-4 gün	114	12.9	45	11.6	159	12.5	$\chi^2=9.8$ P>0.05	ss=4	
	Haftada 1-2 gün	221	25.0	178	25.6	320	25.2			
	Hiç	444	50.2	178	46.0	622	48.9			
	Her gün	94	10.6	48	12.4	142	11.2			
	Haftada 5-6 gün	57	6.4	36	9.3	93	7.3	$\chi^2=4.7$ ss=4 P>0.05		
Gece	Haftada 3-4 gün	160	18.1	71	18.3	52	18.2			
	Haftada 1-2 gün	294	33.3	118	30.5	40	32.4			
	Hiç	884	31.6	387	29.5	36	30.9			
Atıştırma Tüketim Durumu										
Evet		866	98.0	370	95.6	1236	97.9			
Hayır		18	2.0	4.4	1.0	35	2.1	$\chi^2=3.2$ ss=1	P>0.05	

Pearson Ki kare Testi, ss: Standart Sapma

Onurlubaş vd.'nin (2015), çalışmasında öğrencilerin öğün aralarında %60.1'inin her zaman, %36.5'inin bazen herhangi bir yiyecek ya da içecek tükettiği, %3.4'ünün ise hiçbir zaman ara öğün tüketmediği belirlenmiştir. Çayın (%73.0) ise öğün aralarında tüketimi en fazla tercih edilen içecek olduğu belirtilmiştir (Onurlubaş vd., 2015). Özyazıcıoğlu vd.'nin (2009), çalışmasında kız öğrencilerin %77.9'unun, erkek öğrencilerin %63.2'sinin öğün aralarında atıştırma tükettiği belirtilmiştir. Tözün vd. (2017), öğrencilerin %12.7'sinin üç öğün ana yemek, %13.7'sinin 3 ara öğün, %12.7'sinin ise hiç öğün atlamadığını tespit etmişlerdir. Öğrencilerin %40.1'inin sabah, %44.6'sının öğle, %2.6'sının ise akşam öğününü atladığını saptanmışlardır (Tözün vd., 2017). Dülger ve Mayda (2016), cinsiyete göre ana ve ara öğün tüketim durumlarına baktıkları çalışmada, kız öğrencilerin %96.4'ünün, erkek öğrencilerin %92.6'sının akşam yemeğini her gün tükettiğini, genel örneklemin %35.5'inin öğle yemeği tükemediğini, %19.5'ininde sabah kahvaltısı yapmadığını bildirmişlerdir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin en fazla tükettiği ara öğünün ikindi (%41.2), erkek öğrencilerin en fazla tükettiği ara öğünün ise gece ara öğünü (%53.3) olduğu bildirilmiştir.

Öğrencilerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında ise erkek öğrencilerin %35.0'nun "canının istememesi", kız öğrencilerin ise %39.5'inin "geç kaldıklarından dolayı" öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Öğünlerin tüketildikleri yerlere bakıldığında ise öğrencilerin kahvaltısını en çok %39.4 ile evde yaptıkları görülmüştür. Özdemir ve Özdelek (2010), çalışmalarında öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%62.7 erkek-%43.3 kız) günde 3 öğün beslendiği, öğün atlama nedeni olarak yemeğe yeterli zamanı ayıramamanın erkeklerde %64.0, kızlarda %73.3 ilk sırayı aldığı belirtilmiştir (Özdemir ve Özdelek, 2010). Aydoğan vd. (2016), çalışmalarında öğrencilerin %16.2'sinin öğle yemeğini, %30.3'ünün sabah kahvaltısını, %0.8'inin ise akşam yemeğini yemediğini ve en çok kahvaltı öğününün atlandığını tespit etmişlerdir (Aydoğan vd., 2016). Vançelik vd. (2007), öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını, öğün atlayanların da %46.3'ünün yemek yemeyi unuttuğunu veya fırsat bulamadığı için öğün atladıklarını bildirmişlerdir. Öğrencilerin üzgün veya yorgun olduklarında %42.6'sının her zamankinden az yemek yediğini belirtmişlerdir (Vançelik vd., 2007). Yılmaz ve Özkan'ın (2007) çalış-

masında öğrencilerin %90.3'ü öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün %65.8 ile öğle öğünü olduğunu, %51.3'ü zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını ve %77.7'si yemek seçerken temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Garipağaoğlu vd. 'nın (2012), yapmış oldukları çalışmada ise kız öğrencilerin %46.2'sinin, erkek öğrencilerin %50.6'sının kahvaltı öğünü atladığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %58.0'mın uykuyu kahvaltıya tercih ettiği için, %26.0'sı derse yetişme korkusu nedeniyle, %12.0'si ise kahvaltı yapma alışkanlığı olmadığı için kahvaltı öğünü atladığını beyan etmişlerdir (Garipağaoğlu vd., 2012). Güleç vd. (2008), iki ayrı öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada ise öğrencilerin çoğunlukla öğle öğünü atladıklarını belirtmişlerdir (Güleç vd., 2008). Bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün öğle öğünü olduğu saptanmıştır. Öğün atlama sebebi olarak en fazla "zamanın olmadığı" ifade edilmiştir. Oysaki sağlıklı ve düzenli beslenmenin yaşam tarzı haline getirilebilmesi için öğünlerin zamanında ve dengeli bir şekilde yapılması önerilmektedir (Kılınc ve Deniz, 2012). Öğrencilerin öğün atlamasının birçok sebebi olabileceği gibi derslerinin erken başlaması, öğrencilerin çoğunluğunun yurttan kalması ve kahvaltılarını alıp okulda ders aralarında tüketmeleri onların öğle öğünü atlamasına sebep olabilir. Ayrıca öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta gelir düzeyine sahip olmaları da üç öğünü düzenli olarak tüketmemelerine sebep olabilir.

Öğrencilerin yemek seçme durumları, kahvaltı ve öğle yemeklerini yedikleri yerler, açıkta satılan yiyecekleri satın alma ve almama nedenleri Tablo 3'te verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun yemek seçtiği (%58.8) bulunurken, kız öğrencilerde (%60.3) bu oranın erkek öğrencilere (%55.3) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyete göre yemek seçme durum dağılımları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Kahvaltı ve öğle yemeklerinin yendiği yerler sorgulandığında, kahvaltının en çok yurttan (%48.7), en az pastane/kafeterya/restoranda (%2.0); öğle yemeklerinin ise en çok okul kantininde, en az okul çevresindeki restoranlarda tüketildiği belirlenmiştir. Kahvaltısını yurttan tüketen kız öğrencilerin (%52.0), erkek öğrencilerden (%41.1) daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre kahvaltı ve öğle yemeklerinin yenildiği yerlerin dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($P<0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin %23.1'i açıkta satılan yiyecekleri satın aldığı, %52.4'ü ise bazen satın aldığı beyan etmiştir. Öğrencilerin bu yiyecekleri en fazla "canı istediği için" (%81.8) satın aldığı, "öğretmenleri uyardığı için" (%89.7) satın almadığı tes-

pit edilmiştir. Açıkta satılan yiyeceklerin satın alınma durumları dağılımları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($P<0.05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin besin tüketim sıklıkları Tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrencilerin süt ürünlerini tüketim sıklığı incelendiğinde her gün en fazla (%38.2) peynir çeşitlerini tükettiği, süt (%6.8), yoğurt (%6.5) ayran (%5.2) tüketim sıklıklarının ise daha az olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %68.3 sakatatları, %21.3 balık çeşitlerini, %17.3 salam/soşis/sucuk/pastırma türlerini hiç tüketmedikleri belirlenmiş, her gün yumurta tüketim sıklığı %20.1 olarak tespit edilmiştir. Sebze ve meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde; domates (%45.2), yeşil yapraklı sebzeler (%37.8), patates (%50.7) ve taze meyvelerin (%42.4) en sık haftada 2-3 gün tüketildiği, kuru meyvelerin haftada 1 %21.7 oranında tercih edildiği gözlenmiştir. Öğrencilerin her gün %50.8 beyaz ekmek, %11.4 tahıllı ekmekler tercih ettiği saptanmıştır. Pirinç (%47.4), bulgur (%43.9) ve makarnanın (%43.2) en fazla haftada 2-3 gün tercih edildiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %26.2'sinin her gün, %34.7'sinin haftada 2-3 gün tatlı tükettiği, %5.6'sının ise hiçbir zaman tatlı tüketmeyi tercih etmediği belirlenmiştir. Tereyağının en sık haftada 2-3 gün (%22.1) tüketildiği gözlenmiş, her gün en sık (%61.5) tüketilen içeceğin çay olduğu tespit edilmiştir. Fast-food tüketimlerinin ise en sık (%26.5) haftada 1 kez tüketildiği belirlenmiştir.

Tözün vd. (2017), çalışmalarında öğrencilerin besin tüketim sıklıklarını incelemiş ve öğrencilerin %76.5'inin ekmeği ve %43.0'nin çikolata ve gofreti her gün, %76.9'unun beyaz eti, %69.4'ünün kuru baklagilleri, %64.8'inin kırmızı eti, %65.5'i pirinç-bulgur-makarnayı, %56.0'ı süt-yoğurdu ve %47.2'si şeker-bal-reçeli haftada 1-2 veya 3-4 defa sıklıkla tükettiklerini bildirmişlerdir. Öğrenciler balığı %74.9, hazır besinleri (çorba-konserve) %59.3 oranında 15 günde bir veya daha seyrek tükettiklerini belirtmişlerdir. Onurlubaş vd. (2015) öğrencilerin besin tüketim sıklıklarını belirledikleri çalışmada, öğrenciler tarafından tahıl ve tahıl ürünlerinin (%33.6) her gün en fazla, yumurtanın (%40.5) günde bir en fazla, sebze (%36.0) ve meyve (%36.0) haftada bir kez en fazla tüketildiğini ve öğrencilerin %8.8'inin ise hiç yumurta tüketmediklerini belirlemişlerdir (Onurlubaş vd., 2015). Sağlıklı ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için her besin grubunun her öğünde ve yeterli miktarda alınması önerilmektedir. 18-49 yaş arası bireylerde gereksinimlerin karşılanabilmesi için, günde 3 porsiyon süt ve süt ürünleri, 2.5-3 porsiyon et, tavuk, vb. ürünler, haftada toplam 3 porsiyon kurubaklagiller, haftada 2 gün 1/2 porsiyon yumurtanın tüketilmesi gerekmektedir (TÜBER, 2016). Bu çalışmada her gün en fazla tüketilen besinler sırasıyla peynir (%38.2), yumurta (%20.1),

domates (%22.6), beyaz ekme  (%50.8) ve çay (%61.5) olmuştur. Öğrencilerin büyük kısmının devlet yurdunda kalmaları onların belirli besinleri tüketmelerine sebep olabilir. Beyaz ekme  tüketimindeki yüksek oran bunu destekler niteliktedir.

Tablo 3. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin diğer bilgiler

Table 3. Other informations about nutritional habits of Students

Özellikler	Kız(S=884)		Erkek (S=387)		Toplam (S=1271)		P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Yemek seçme durumu*							
Se�iyor	533	60.3	214	55.3	747	58.8	$\chi^2=2.8$ ss=1 P>0.05
Se�miyor	351	39.7	173	44.7	524	41.2	
Kahvaltının yenildiği yer**							
Okul kantini	122	13.8	43	11.1	165	13.0	$\chi^2=25.6$ ss=4 P<0.05
Ev	289	32.7	169	43.7	458	36.0	
Pastane. kafeterya. restoran	11	1.2	14	3.6	25	2.0	
Yurt	460	52.0	159	41.1	619	48.7	
Diğer	2	0.3	2	0.5	4	0.3	
Öğle yemeklerinin yenildiği yer*							
Okul kantininde	302	34.2	100	25.8	402	31.6	$\chi^2=28.3$ ss=4 P<0.05
Evde	107	12.1	73	18.9	180	14.2	
Okul çevresindeki restoranlarda	84	9.5	59	15.2	143	11.3	
Okul yemekhanesinde	151	17.1	76	19.6	227	17.9	
Diğer	240	27.1	79	20.5	319	25.0	
Açıkta satılan yiyeceklerin satın alınma durumu*							
Evet	171	19.3	123	31.8	294	23.1	$\chi^2=23.6$ ss=2 P<0.05
Hayır	229	25.9	183	21.2	311	24.5	
Bazen	484	54.8	387	47.0	666	52.4	
Açıkta satılan yiyeceklerin satın alma nedeni (n=960)*							
Canı istediği için	546	83.4	239	78.4	785	81.8	$\chi^2=11.0$ ss=4 P<0.05
Ucuz olduğu için	30	4.6	30	9.5	60	6.1	
Arkadaşları aldığı için	27	4.1	27	3.0	36	3.8	
Merak ettiği için	20	3.1	20	3.3	30	3.1	
Diğer	32	4.8	32	58	50	5.2	
Açıkta satılan yiyeceklerin satın almama nedeni (n=311)*							
Ekonomik yetersizlik	5	2.1	3	3.7	8	2.6	$\chi^2=12.8$ ss=3 P<0.05
Sağlıklı bulunmadığı için	6	2.6	4	4.9	10	3.2	
Öğretmenleri uyardığı için	213	93.0	66	80.4	279	89.7	
Diğer	5	2.3	9	11.0	14	4.5	

* PearsonKikare Testi **LikelihoodRatioKikare Test, ss=Standart Sapma

Tablo 4. Öğrencilerin besin tüketim sıklıkları**Table 4.** Food consumption frequency of students

Besinler	Her gün		Haftada 2-3 gün		Haftada 1		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmiyor	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt	87	6.8	403	31.7	224	17.5	169	13.3	150	11.8	238	18.9
Ayran	66	5.2	555	43.7	295	23.2	194	15.3	85	6.7	76	5.9
Yoğurt	82	6.5	535	42.1	275	21.6	164	12.9	106	8.3	109	8.6
Peynirçesitleri	485	38.2	360	28.3	102	8.0	186	14.6	41	3.2	97	7.7
Kırmızı et	29	2.3	271	21.3	325	25.6	234	18.4	255	20.1	157	12.3
Salam/sosis/ sucuk/ pastırma	83	6.5	356	28.0	272	21.4	194	15.3	146	11.5	220	17.3
Sakatat	9	0.7	54	4.2	70	5.5	82	6.5	188	14.8	868	68.3
Tavuk	94	7.4	577	45.4	287	22.6	169	13.3	74	5.8	70	5.5
Balıkçesitleri	6	0.5	88	6.9	143	11.3	268	21.1	493	38.8	273	21.4
Yumurta	256	20.1	471	37.1	214	16.8	166	13.1	67	5.3	97	7.6
Kurubaklagiller	78	6.1	503	39.6	345	27.2	176	13.8	75	5.9	94	7.4
Domates	287	22.6	574	45.2	187	14.7	136	10.7	37	2.9	50	3.9
Yeşilyapraklısebzeler	139	10.9	480	37.8	314	24.7	187	14.7	66	5.2	85	6.7
atates	237	18.6	645	50.7	214	16.8	118	9.3	26	2.0	31	2.6
Tazemeyve	203	16.0	539	42.4	234	18.4	197	15.5	59	4.6	39	3.1
Kurumeyve	81	6.4	245	19.3	275	21.7	263	20.7	214	16.8	193	15.1
Beyazekmek	646	50.9	168	13.2	67	5.3	210	16.5	33	2.6	146	11.5
Tahıllırekemler	145	11.4	168	13.2	134	10.5	142	11.2	155	12.2	526	41.5
Pirinç	94	7.4	602	47.4	297	23.4	147	11.6	55	4.3	75	5.9
Bulgur	58	4.6	558	43.9	332	26.1	161	12.7	71	5.6	90	7.1
Makarna	77	6.1	549	43.2	290	22.8	178	14.0	75	5.9	101	8.0
Bal-reçeli, çikolata, vb.	333	26.3	441	34.7	205	16.1	157	12.4	64	5.0	70	5.5
Tereyağı	82	6.5	281	22.1	193	15.2	218	17.2	196	15.4	301	23.6
Çay	782	61.5	158	12.4	39	3.1	234	18.4	18	1.4	39	3.1
Kahve	260	20.5	446	35.1	193	15.2	199	15.7	66	5.2	106	8.3
Kola vegazlıçecekler	94	7.4	324	25.5	261	20.5	210	16.5	144	11.3	237	18.8
Hazır/TazeMeyveSuları	126	9.9	401	31.5	269	21.2	218	17.2	106	8.3	150	11.9
Fast Food	66	5.2	330	26.0	337	26.5	267	21.0	180	14.2	90	7.1

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal BKİ'de olmasına rağmen düzensiz beslendikleri, yarısından fazlasının açıkta satılan yiyecekleri sıklıkla tükettiği, üçte birinden fazlasının ise ara öğünlerden en az bi-

rini hiç tüketmediği, öğle ana öğününü büyük çoğunlukla atladığı, bütün bunlara rağmen atıştırmalık tüketimlerinin fazla olduğu tespit edilmiştir. Haftalık fast-food tüketimi sıklığının ise sorgulanan diğer besin tüketim sıklıklarından daha fazla gözlenmiştir. Bütün bunlardan yola çıkarak, öğrencilerin ileriki yaşlarda çeşitli kronik hastalıklara yakalanmaması ve

sağlıklı bir yaşam sürmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeleri ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları şarttır. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilere ayrıntılı beslenme eğitimi verilmesi ve sağlıklı beslenme konusunda daha ayrıntılı eğitim programlarının oluşturulması sağlanmalıdır.

Etik Standart ile Uyumluluk

Çıkar çatışması: Yazarlar bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik izni: Araştırmanın gerçekleştirileceği Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından araştırmanın yapılması için gerekli yazılı izin ve üniversitenin etik kurulundan 19 Mart 2018 tarihinde 95674917-044-E.9674 sayılı etik onay alınmıştır.

Kaynaklar

Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. (2017). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Pegem Akademi, 43-44. ISBN 978-975-6802-68-7

Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.

Aydoğan-Arslan, S., Daşkapan, A., Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.

Ayhan, D.E., Günaydın E., Gönülaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.

Chourdakis, M., Tzellos, T., Papazisis, G., Toulis, K., Kouvelas, D. (2010). Eating habits, health attitudes and obesity in dicesamong medica lstudents in northern Greece. *Appetite*, 55, 722-725.

Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M., Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.

Dülger, H., Mayda, A.S. (2016). Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 173-177.

Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H., Solakoğlu, Z. (2012). Tıp Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Dergisi*, 13(1), 1-8.

Glore, S.R., Walker, C., Chandler, A. (2013). Brief communication: dietary habits of first-year medical students as determined by computer software analysis of three day food records. *Journal of the American College of Nutrition*, 12, 517-520.

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.

Kaleli, S., Kılıç, N., Erdoğan, M., Erdoğan, N. (2017). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-18.

Kılınç, F.N., Deniz Ç. (2012). Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 47, 181-188.

Mazırcıoğlu, M.M., Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.

Onurlubaş, E., Doğan, H.G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.

Özdemir, G., Özdilek, Ç. (2010). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 1-9.

Özgen, O., Gönen. E. (1989). Consumer behaviour of children in primary school age. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 13, 175-187.

Özyağcıoğlu, N., Çınar, G.H., Buran, G., Ayverdi, D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 34-40.

Pekcan, G. (2008). Diyet el kitabı. In A. Baysal, M. Aksoy, N. Bozkurt, T.K. Merdol, G. Pekcan, T. Besler, S. Keçe-

- cioğlu, S.M. Mercangil& E. Yıldız (Eds.), Beslenme durumunun saptanması (s. 67-142). Ankara, Hatipoğlu Yayınevi. ISBN 975-7527-97-1
- Roldán, M.C., Herreros, P.V., Andrés, A.L., Sanz, J.M.C., Carbajal, A. (2005). Nutritional status assessment in a group of university students by means of dietary parameters and body composition. *Nutricion Hospitalaria*, 20, 197-203.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M.A., Has, M., Gonca, T., Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., Bilici, S. (2001). Doğan- kent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Temmuz, 22-25.
- Topbaş-Bıyıklı, E., Bıyıklı, A.E., Çelik, B. (2018). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin enerji ve besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 28(1), 28-33.
- Tözün, M., Sözmen, M.K., Babaoğlu, A.B. (2017). Türkiye'nin batısında bir üniversitenin sağlık ile ilişkili okullarında beslenme alışkanlıkları ve bunun obezite, fizik aktivite ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 2(1), 1-16.
- TÜBER, (2016). Türkiye beslenme rehberi 2015. In A.G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş, S. Başoğlu & N. Acar-Tek (Eds), Türkiye için besin gruplarına göre besinlerin standart porsiyon ölçüleri ve miktarları-Ek/2 (s. 177-185). Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı yayın no:1031. ISBN 978-975-590-608-9
- Vaңçelik, S., Gürsel Önal, S., Güraksın, A., Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Yılmaz, E., Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.