



**BURSA'DA YÜKSEK ÖĞRETİM YURTLARINDA
KALAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ**

Nisanur TATAŞ GÜLLÜ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANA BİLİM DALI

**BURSA'DA YÜKSEK ÖĞRETİM YURTLARINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ**

(Determination of Nutritional Habits of Students Staying in Higher Education Student
Dormitories in Bursa)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nisanur TATAŞ GÜLLÜ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Erzurum
Ocak, 2024



FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Graduate School of Natural and
Applied Sciences

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
Fen Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

**BURSA'DA YÜKSEK ÖĞRETİM YURTLARINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ**

Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN danışmanlığında, Nisanur TATAŞ GÜLLÜ tarafından hazırlanan bu çalışma, 05/02/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından GIDA MÜHENDİSLİĞİ Anabilim Dalı GIDA MÜHENDİSLİĞİ Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Kenan PEKER <i>Fırat Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YÜKSEL <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof.Dr. Saltuk Buğrahan CEYHUN
Enstitü Müdürü
Aslı Islak İmzalıdır



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU

Yüksek Lisans Tezi olarak *Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN* danışmanlığında sunulan “**Bursa’da Yüksek Öğretim Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımızdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını, yararlanılan eserlerin kaynakçada gösterildiğini, Fen Bilimleri Enstitüsü tarafından belirlenmiş olan Turnitin Programı benzerlik oranlarının aşılmadığını ve aşağıdaki oranlarda olduğunu beyan ederiz.

Tez Bölümleri	Tezin Benzerlik Oranı (%)	Maksimum Oran (%)
Giriş	21	30
Kuramsal Temeller	13	30
Materyal ve Metot	31	35
Araştırma Bulguları ve Tartışma	8	20
Sonuçlar ve Öneriler	4	20
Tezin Geneli	15	25

Not: Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının %5'den büyük olmaması gerekir.

Sunulan bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimizi beyan ederiz.

Tez Yazarı (Öğrenci)	Tez Danışmanı
Nisanur TATAŞ GÜLLÜ	Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN
5.2.2024	5.2.2024
İmza: Ashı Islak İmzalıdır	İmza: Ashı Islak İmzalıdır

* Tez ile ilgili YÖKTEZ’de yayınlamasına ilişkin bir engelleme var ise aşağıdaki alanı doldurunuz.

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURSA'DA YÜKSEK ÖĞRETİM YURTLARINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Nisanur TATAŞ GÜLLÜ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Amaç: Beslenme, yaşamın temel gereksinimlerinden biri olarak günümüzde büyük önem kazanmış ve sağlıklı bir şekilde yeterli ve dengeli beslenmenin vurgulanması artmıştır. Bu araştırma, Bursa'daki üniversite yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Yurtta kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, kişisel sosyal hayatlarıyla bağlantılı olarak belirlenen bazı faktörlere göre değişiklik göstermekte ve bu değişimin öğrencinin zihinsel, fiziksel durumunu ve okul performansını dolaylı olarak etkileyebildiği görülmektedir. Bu nedenle gençlerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi büyük bir önem taşımaktadır.

Yöntem: Bu araştırma kesitsel tipte bir çalışma olup, çalışmada araştırma evrenini temsilen %5 hata payı ve %95 güven düzeyi ile geçerliliği kabul edilen 98 anket analize tabi tutulmuştur. Katılımcılar basit rastgele örnekleme metodu ile belirlenerek veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Elde edilmiş olan veriler lisanlı SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek formunda demografik sorular, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve yeme tutum testi yer almaktadır.

Bulgular: Bulgular öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının yeterli ve dengeli olmadığını, sağlıklı beslenme üzerine bilginin eksik olduğunu, demografik özelliklerinin beslenme konusunda etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, yaşam kalitelerinin artmasına, akademik başarılarının yükselmesine ve gelecekte oluşabilecek beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının azalmasına önemli bir katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: beslenme alışkanlıkları, üniversiteli öğrenci, yeterli ve dengeli beslenme, yurt

Ocak 2024, 108 sayfa

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

DETERMINATION OF NUTRITIONAL HABITS OF STUDENTS STAYING IN HIGHER EDUCATION STUDENT DORMITORIES IN BURSA

Nisanur RARAŞ GÜLLÜ

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN

Purpose: Nutrition has gained significant importance as one of the fundamental needs of life, and the emphasis on healthy, adequate, and balanced eating has increased in today's world. This study was designed and conducted to determine the eating habits of students residing in university dormitories in Bursa. The eating habits of students living in the dormitories vary according to certain factors related to their personal social lives, and it is observed that this variation indirectly affects the students' mental and physical well-being, as well as their academic performance. Therefore, examining the eating habits of young people carries great significance.

Method: This research is a cross-sectional type of study, and 98 questionnaires, which representing the research universe and were accepted as valid with a 5% margin of error and 95% confidence level, were analyzed. Data collection was carried out by determining the participants with a simple random sampling method. The obtained data were analyzed with the licensed SPSS 25 package program. In the scale form used in the research, demographic questions, eating habits, frequency of food consumption and eating attitude test are included.

Findings: The findings show that the nutritional habits of the students are not adequate and balanced, the information about healthy nutrition is lacking, and the demographic characteristics are effective in nutrition.

Results: Correcting students' eating habits will contribute significantly to improving their quality of life, enhancing their academic achievements, and reducing potential health problems related to nutrition in the future.

Keywords: nutritional habits, university student; adequate and balanced nutrition; dormitory

January 2024, 108 pages

TEŞEKKÜR

İnsan yaşamı boyunca yeni bilgiler, beceriler ve deneyimler edinebilir. Öğrenmek, insanın doğasında var olan en büyük zenginliği ve gücüdür. İnsan öğrendikçe daha mutlu ve daha anlamlı bir yaşam sürer.

Benim de yaşamımı daha anlamlı hale getirmek, sonsuz zenginlik saydığım bilim dünyasında, belki de ufak bir nokta olmak ve yer alan sayısız literatüre bir nebze katkıda bulunabilmek için girmiş olduğum bu zorlu yolda bana bilgisi ile ışık tutan tüm saygı değer bölüm hocalarıma, değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ferid AYDIN 'a teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Ayrıca her vakit bilgi, tecrübe ve desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YÜKSEL' e de teşekkürü borç bilirim. Üniversite ile başlayan ve Lisansüstü öğrenimim süresince de engin bilgileri ve bilimsel birikimleri ile akademik gelişimimi destekleyen yoluma ışık tutan çok kıymetli TESAM kurucu Genel Başkanı Dr. İlyas BOZKURT' a ve yardımlarından dolayı TESAM Genel Sekreteri Muhammed AYDOĞAN' a teşekkürü bir borç bilirim. Yapmış olduğum bu çalışmada katkılarından dolayı Sancak Eğitim Kurumu Yurtlarına, zorlandığım her an beni gönüllendiren İLSAM Başkan Yardımcısı Sümeyra AÇIK' a, her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen çok kıymetli dostum Neslihan KILIÇ' a ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak tüm yaşamım boyunca her an bana destek olan, başarılarımla gurur duyan, sevgi ve emeklerini hiç eksik etmeyen annem Nilgün TATAŞ' a, bilginin en kıymetli hazine olduğunu öğreten merhum babam Adnan TATAŞ' a, her türlü zorlukta yanımda olan beni daima destekleyen sevgili eşim A. Oğuzhan GÜLLÜ' ye, minicik kalbiyle dağlar kadar destek veren kızım Nilüfer GÜLLÜ' ye ve tüm kıymetli aileme sonsuz minnet ve şükran borçluyum.

Nisanur TATAŞ GÜLLÜ

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
GİRİŞ.....	1
Genel Bilgiler.....	3
Beslenme ve sağlıklı beslenme tanımları.....	3
Yeterli ve dengeli beslenme	9
Besin kavramı.....	16
Öğün kavramı.....	27
Beslenme alışkanlıkları	32
Yeme bozuklukları	37
Gençlik dönemi ve beslenme	40
GEREÇ VE YÖNTEM.....	43
Araştırmanın Önemi.....	43
Araştırmanın Amacı	43
Araştırmanın Yöntemi.....	44
Araştırmanın Metodolojisi	44
Çalışmanın Etik Yönü	45
Araştırma Hipotezleri.....	45
BULGULAR	46
Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Bulguları	46
Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulguları.....	48
Üniversite Öğrencilerinin Besin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Bulguları	51
Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	54
Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Besin Tüketim Sıklığı Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular.....	55

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum Düzeyleri Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular	63
TARTIŞMA.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR.....	79
EKLER	89
EK-1: Etik Kurul Onayı	89
EK-2: Anket Formu	90
ÖZGEÇMİŞ.....	96



SİMGELER VE KISALTMALAR

%	: Matematiksel Bir İfade Olarak Yüzde
BDT	: Besin Tüketim Düzeyi
BİT	: Bilgi ve İletişim Teknolojileri
BKİ	: Beden Kitle İndeksi (BDİ)
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Gr	: Gram
İİBF	: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
M	: Metre (uzunluk ölçüsü birimi)
Max	: Maximum
Meb	: Millî Eğitim Bakanlığı
Min	: Minimum
Ort	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss	: Standart sapma
UÜ	: Uludağ Üniversitesi
Vb	: Ve Benzeri
Vs	: Vesaire
Who	: World Health Organization
Yy	: Yüzyıl

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi	17
--	----



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Beslenme Tanımları.....	6
Tablo 2. Bireysel Beslenme Şekilleri.	8
Tablo 3. Besin Öğelerinin Çeşitleri.	18
Tablo 4. Bazı Besinlerin Protein Miktarı.....	20
Tablo 5. Bazı Vitaminlerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları.....	22
Tablo 6. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.	46
Tablo 7. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.....	48
Tablo 8. Öğün Atlama Sebeplerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.....	50
Tablo 9. Besin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.....	51
Tablo 10. İçecek gruplarının Besin Tüketimi Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu..	53
Tablo 11. Alfa Katsayısı Güvenirliği.....	55
Tablo 12. Yeme Tutum Düzeyine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.....	55
Tablo 13. Cinsiyet ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	55
Tablo 14. Aile Gelir ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	56
Tablo 15. Kişisel Gelir Durumları ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	57
Tablo 16. Anne Eğitim Düzeyi ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	58
Tablo 17. Baba Eğitim Düzeyi ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	60
Tablo 18. Okul Başarı Durumları ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	61
Tablo 19. Geline Yerleşim Yerleri ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.....	62
Tablo 20. Yeme Tutum Düzeyleri ile Besin Tüketim Sıklıkları Arası İlişki.....	63
Tablo 21. Yeme Tutum Düzeyleri ile Değişkenler Arası Karşılaştırma.....	65

GİRİŞ

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürmeleri için kullandıkları temel bir kavram olmakla birlikte aynı zamanda canlıların en temel gereksinimlerinden biridir. Canlılar içerisinde insanlar, beslenme gereksinimlerini ilkel dönemde avladıkları hayvanların etleri ve topladıkları bitkiler ile gidermiş bu yönetime de avcılık- toplayıcılık yöntemi adı verilmiştir. Bu da dönemin sosyo-kültürel yapısını ortaya koymaktadır.

Buradan hareketle insanların beslenme alışkanlıklarıyla genel yaşam tarzları arasında önemli bir ilişki olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, insanların yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte göçebe yaşamdan yerleşik hayata geçmeleri, tarımın önemini artırmış ve toplumların tarım toplumu olarak adlandırılmasına yol açmıştır. Yapılan tarım faaliyetleri besin tüketimlerinde de değişiklik yaratmış ve artık tükettikleri ürünlerin tarımı yapılır hale gelmiştir. Zamanla ihtiyaçlarından fazla üretimi yapılan ürünler ile yine bir başka ihtiyaçları olan farklı bir ürün değiştirilerek ihtiyaçlarını karşılamışlardır ve bu şekilde takas yöntemi ortaya çıkmıştır. Gelişen takas yöntemi ile paranın keşfine olanak sağlanmış ve yaygın olarak kullanılması ile de ticaret daha çok gelişmiştir.

Paranın yaşamın bir parçası haline gelmesi ile insanlar pek çok konuda olduğu gibi gıda konusunda da daha seçici olma şansı yakalamışlardır. Ayrıca sanayi devrimi ve büyük dünya savaşları nedeni ile de insanların beslenme alışkanlıkları olumlu ve olumsuz yönde önemli ölçüde değişikliğe uğramıştır.

Sanayi devrimi ile birlikte ekonomik gelişmeler, insanların beslenme alışkanlıklarında da olumlu gelişmelere neden olmuştur. Dünya Savaşları ve ardından “Büyük Buhran” olarak adlandırılan ekonomik krizin getirdiği ağır şartlar toplumun fakirleşmesine ve dolayısı ile daha kısıtlı bir beslenme şekline mecbur kalmalarına neden olmuştur.

1950'li yıllardan itibaren iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler, insanların tüketim alışkanlıklarında değişikliklere yol açmaya başlamıştır. Bu değişimler, 1990'lı senelerde web 1 teknolojileriyle başlamış ve 2000'li senelerde mobil ve web 2 teknolojilerde yaşanan gelişmelerle daha da derinleşmiştir. Bu teknolojik ilerlemeler, insanların tüketim tercihlerini önemli ölçüde etkilemiştir (Işkın, 2016).

İnternet sayesinde ise insanlar değişen tüketim seçimlerine bağlı olarak yeme-içme gereksinimlerini arzuları yönünde farklı keşiflere taşıyarak hızlı bir şekilde sahip olma şansı bulmuşlardır. Yaşanan teknolojik gelişmelerin doğal bir ürünü olarak internetin hayata girmesi

ile birlikte küreselleşme hız kazanmış adeta sınırlar ortadan kalkmış ve tüm farklı kültürler birbiri ile aynı düzlemde buluşmuş durumdadırlar. Bu da günümüz Fast-food tarzı beslenme gibi farklı kültürlerle ait beslenme tarzını ulaşılabilir kılmış ve dünyanın pek çok yerine yayılmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak, insanın hayatta kalabilmesi için temel bir bireysel ihtiyaç olan beslenme, vücudun besinleri alması sürecini ifade eder. Besinler, bedenin enerji ve besin maddesi ihtiyacını karşılar. Yeterli ve dengeli beslenme ise vücudun sağlıklı büyüme, gelişme, hastalıklara karşı direnç kazanma ve yaşam kalitesini artırma amacıyla gerekli besin öğelerini uygun miktarlarda almayı içerir (Baysal, 2004).

Bireyin yeme tutumunu; genetik faktörler, yaş, cinsiyet, sosyal çevre, büyüdüğü ortam, alışkanlıklar, fiziksel aktivite durumu, beslenme eğitimi alma durumu, hormonlar, duygu durumu, beden algısı, kültürel ve dini inançlar ve bireysel seçimler gibi birçok faktör etkiler (Karakuş ve ark., 2016). Beslenme alışkanlığı ise; yiyeceklerin satın alma ve hazırlanma süreçleri, porsiyonlama ve öğün saati gibi öğelerin tamamını kapsar (Sürücüoğlu, 1999).

Doğru ve dengeli beslenme yaşamın her aşamasında sağlığın temelini oluşturur (Baysal, 1992). Ancak ülkemizde yapılan çalışmalar bireylerin yetersiz beslendiğini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzak olduğunu göstermektedir (Tokgöz ve ark., 199; Vançelik ve ark., 2007). Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da hayati bir faktördür (Horacek vd., 2002). Bugünün dünyasında, kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türleri, obezite, diyabet, hipertansiyon, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürümeleri gibi pek çok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin önemli bir yer aldığı bilinmektedir (Horacek vd., 2002). Kronik hastalıklar genellikle erişkinlik döneminde belirir, fakat kökleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu vd., 2006). Gençlik dönemi, yaşam boyu süren alışkanlıkların geliştiği bir dönem olarak kabul edilir (Kann ve ark., 2000). Üniversite öğrencileri, 18-24 yaş arasında sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı kazanmak için bir fırsat dönemi olarak nitelendirilir. Ancak yapılan çalışmalar, bu yaş grubundaki gençlerin sağlıklı beslenme önerilerine uymadıklarını, öğün atladıklarını, kötü beslendiklerini ve kronik hastalıklara yakalanma riski taşıdıklarını göstermektedir. (Debate ve ark., 2001; Horacek ve ark., 2002). Bu bağlamda, gençlikte edinilen sağlıksız beslenme alışkanlıkları, yeme bozuklukları için zemin hazırlamakta ve kişinin ileri dönemdeki sağlığını tehdit etmektedir (Kann ve ark., 2000).

Üniversite öğrencileri, yeme bozuklukları açısından hassas bir grup olarak kabul edilir. Çünkü bu dönemde aile ortamlarından uzaklaşır, stres seviyeleri artar, beslenme alışkanlıkları değişir ve dış etkilere daha maruz kalırlar. Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve

davranışlarını etkileyen nedenler arasında yaş, beden kütle indeksi, cinsiyet, diyet yapma geçmişi, öz-etkililik ve bağlanma boyutları sayılabilir (Ünalın ve ark., 2009; Akdevelioğlu, 2014; Kadioğlu ve Ergün, 2015). Bu faktörlerin farkındalığı, yeme bozukluğu riskini azaltmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek için önemlidir. Öğün sayısı, atlanan öğünler, öğün aralarında tüketilen besinler ve yeme tutum testi gibi ölçümler, bireylerin beslenme durumlarını değerlendirmek için kullanılabilir (Arslan ve ark., 1993). Öğrencilerin beslenme tercihlerinin belirlenmesi, yetişkinlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ve yetersiz-dengesiz beslenmenin potansiyel sağlık sorunlarını önlemek açısından büyük öneme sahiptir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Üniversite öğrencilerindeki yeme bozukluğu riskinin saptanması, koruyucu önlemlerin alınmasına katkı sağlayacaktır (Ünalın ve ark., 2009). Oğur ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %13,3'ünün yeme davranış bozukluğuna yatkın olduğunu belirlemiştir (Akmanoğlu, 2021). Ülkemizde yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili olarak ciddi sorunların yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu dönemde öğrenciler genellikle öğünleri atlayarak beslenme konusunda dikkat eksikliği yaşamaktadır. Kahvaltı gibi öğünlerin ihmal edildiği, simit ve çay gibi besinlerin aşırı tüketildiği ve gençler arasında karın doyurmanın beslenmeyle eşitlendiği gözlemlenmektedir (Arslan ve ark., 1993; Sağlam ve Yürükçü, 1996).

Bu araştırma ise yurttan kalan üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek için tasarlanmış ve gerçekeştirilmiştir. Araştırmanın takip eden ilk bölümünde beslenme; sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme kavramları ele alınmıştır. İkinci bölümde, besin, besin öğeleri ve grupları, öğün kavram ve çeşitleri ile atlama nedenleri ve beslenme alışkanlıkları ile bunu etkileyen faktörler irdelenmiş, son olarak da gençlik dönemi ve beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Araştırmanın üçüncü kısmında saha araştırmasıyla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu kısımda, çalışmanın hedefi, önemi, kapsamı, popülasyon ve örnekleme, veri toplama süreci, elde edilen verilerin analizi ve sonuçların yorumlanması gibi konular ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçları ve öneriler bölümüyle tamamlanmıştır.

Genel Bilgiler

Beslenme ve sağlıklı beslenme tanımları

Beslenme, sadece açlığı gidermek veya karın tokluğu sağlamak için değil, aynı zamanda sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmek amacı ile de önemli bir faktördür. Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde almayı gerektirir. Bu sayede bireyin büyüme, gelişme ve hastalıklara karşı direnci artar. Beslenme, bilinçli bir seçim ve

planlama sonucu gerçekleştirilmelidir. Uygun zamanda ve miktarlarda beslenmek, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı için elzemdir (Batman ve ark., 2015).

Beslenme

Beslenme, canlıların yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan maddeleri alıp sindirerek enerji ve yapısal öğeler elde etmesidir. Beslenme, sağlıklı bir yaşamın, büyümenin, gelişmenin ve hayat kalitesinin artırılmasının temel unsurlarından biridir.

Beslenmede amaç, bireyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve besin öğelerini, cinsiyet, yaş, çalışma şekli ve özel durumlarına göre uygun miktarlarda almasıdır (Baysal, 1996).

Beslenmeyi, Sencer ve Orhan (2005) en geniş kapsamıyla gıdalar ve bu gıdalarda bulunan besin öğelerinin bilimi olarak tanımlamaktadırlar. Beslenmenin bir bilim olarak incelenmesi, besinlerin içeriğini, etkileşimlerini ve vücuttaki işlevlerini anlamamıza yardımcı olur. Bu bilgilerden yola çıkarak, doğru ve dengeli beslenen toplumların bireyleri, beden ve zihnen potansiyellerine uygun bir şekilde ulaşabilmektedir. Beslenme bilimi aynı zamanda hastalıklardan korunma ve tedavi yöntemlerine de katkıda bulunur.

Beslenmeyi bir bilim olarak ilk kez (1743-1794) Lavoiser ele almıştır. Beslenme bilimi, insan vücuduna alınan besinlerin yanma sürecinin oksidasyon-redüksiyon reaksiyonu olduğunu kanıtlayarak insanlar ve besinler arasındaki etkileşimi inceleyen bir disiplindir.

20. yy sonlarında giderek büyüyen küreselleşme ile beraber beslenmenin bilim olarak ele alınması hız kazanmıştır. Artan nüfus ile birlikte çoğalan kentleşmede beslenmenin bilim olarak ele alınması konusunda önemli yer tutmaktadır (Mayer, 1972; Tayar ve ark., 2011). Beslenme bilimi sağlık ve ekonomi gibi temel bilimlerin yanında gastronomi gibi pek çok bilim ile de birlikte çalışmaktadır. Erdoğan (2009)'a göre beslenme bilimi, aşağıdaki alanları kapsayan bir disiplindir:

- Besin öğelerinin yapısı, özellikleri, vücutta işlevleri, günlük ihtiyaçlar, yetersizlik sorunları ve çözüm şekilleri,
- Gıdaların birleşim özellikleri, üzerine yapılan işlemler ve bu işlemlerin gıda kalitesine etkileri,
- Gıdaların güvenilirlik boyutları, işleme ve üretim teknikleri,
- Birey ve grup beslenmesinin yaş, cinsiyet, çalışma gibi demografik özelliklere göre değerlendirilmesi,
- Özel durumlar veya hastalıklarla ilişkili beslenme,
- İnsan, besin ve sağlık ilişkilerinin boyutları.

Beslenme, insan hayatının her yönünü etkileyen çok yönlü bir bilim dalıdır. Beslenme, sadece yemek yemek veya susuzluğu gidermek değil, aynı zamanda vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini sağlayarak büyüme, gelişme, sağlık ve yaşam kalitesini desteklemektir. Görüldüğü üzere beslenme, gıdaların üretiminden tüketimine ve vücutta kullanımına kadar ki geçen süreçteki ilişkiyi inceleyen bilim dalı olarak tanımlanabilmektedir. Beslenmenin farklı disiplinlerle ilişkisi vardır. O halde şüphesiz ki tıp, kimya, sosyal bilimler gibi bilim dallarıyla da doğrudan ilişki içerisindedir (Baysal, 2011). Örneğin, sağlık bilimleri beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve tedavisindeki rolünü inceler. Sosyal bilimler beslenmenin kültür, ekonomi, politika ve psikoloji gibi faktörlerden nasıl etkilendiğini ve etkilediğini araştırır. Fen bilimleri ise beslenmenin biyokimya, fizyoloji, genetik ve mikrobiyoloji gibi alanlarda nasıl işlediğini anlamaya çalışır. Bu bağlamda, beslenme çok disiplinli bir alan olarak kabul edilebilir. Yapılan araştırmaların sosyal, sağlık ve fen bilimleri dergilerinde yayınlanması, bu durumu destekleyen bir nitelik taşımaktadır. Beslenme tanımlamalarında, sıradan bir şeyler yeme anlamından ziyade bilimsel bir tanım vurgulanır. Bu tanıma göre, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı, üretken ve uzun bir ömür yaşayabilmesi için gerekli olan besin öğelerini alması ve bunları bedeninde kullanması gerekmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalarda, insanın 40'tan fazla besin öğesine ihtiyaç duyduğu ve her birinin günlük kullanım miktarlarının hesaplandığı belirtilmiştir (Baysal, 1990; Değirmenci, 2002).

Beslenme terimi, genellikle sağlıklı besin seçimi ve sağlıklı olma özelliğiyle ilişkilendirilir. Bu bağlamda, yiyecek seçimindeki süreç, sağlık bilimleri başta olmak üzere sosyoloji, psikoloji, antropoloji ve ekonomi gibi sosyal bilimlerle anlamlı ilişkiler içindedir. Diyetisyenlik ve beslenmeyle ilgili kurumlar, sağlıklı beslenme konusunda bilgi edinmek için başvurulabilecek kaynaklar arasındadır (Mann ve Truswell, 2007).

Beslenme, toplumdaki sosyal, ekonomik ve kültürel farklılıklara bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bireylerin sosyal ve ekonomik statüleri zamanla değişebilir ve ait oldukları kültürden farklı bir kültüre geçmeleri beslenme alışkanlıklarında farklılıklara sebep olabilir. Düşük gelir düzeyine sahip insanlar, genellikle fiyatlara duyarlıdır ve doyurucu özellikleri daha yüksek olan yiyecekleri tercih ederler (Aydın ve Yıldız, 2013). Gelir düzeyinin yükselmesi, eğitim düzeyinin yükselmesi ve annenin iş yaşamında çalışması, beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir (Aydın ve Yıldız, 2013; Batman ve diğerleri, 2015).

Beslenme kavramının önemli birkaç işlevi vardır. Sağlığın korunması ve iyilik halinin yükseltilmesi, akla öncelikli gelen konulardır. Aynı zamanda yaşam kalitesinin artırılması da bu bağlamda değerlendirilebilir. Bu, bedenin gereksinim duyduğu gıdaların uygun zamanda ve miktarlarda alınmasıyla mümkündür (Açıkgöz, 2006).

Beslenme kavramıyla ilgili birçok araştırmacı ve ilgili kurumlar tarafından tanımlamalar yapılmaktadır. Bu tanımlardan bazıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Beslenme Tanımları.

Yazarlar	Beslenme Tanımları
Aracı (2001)	“İnsan yaşantısını etkileyen çeşitli faktörlerin bütünlüğünü sağlayan beslenme kavramını; ‘canlı organizmanın varlığının sağlanması, kaybettiklerinin yerine konması ve yaşam için gerekli fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan besin unsurlarının, sindirim sistemi yoluyla vücuda alınmasıdır.”
Aracı (2001)	“Beslenme: büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için dışarıdan alınan besinlerin bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral gibi bileşenlere ayrılarak kullanılmasıdır.”
Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001)	“Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gıdaların tüketilmesidir.”
Atasever (2003)	“ Beslenme, insan yaşamında önemli bir yer tutan bir bilim dalı olarak ele alınmış ayrıca besin ve beslenme spor, biyokimya, tıp, mikrobiyoloji, fizyoloji, kimya, ekonomi gibi birçok bilimin incelendiği bir bilim dalıdır.”
Güneş (2003); Baysal (2004); Ersoy (2004)	“Beslenme hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik bir şekilde alarak 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir.”
Medical Terminology Org	“Beslenme, yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır.”
http://www.solid.com.tr	“Beslenme, insanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır.”
http://www.gsgm.gov.tr	“Beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlıklarını koruyabilmesi, bozulan sağlıklarının yeniden kazanabilmesi ve gerekli fiziksel fizyolojik hareketleri yapabilmesi için, besinlerin yeterli ve dengeli olarak kullanılmasıdır.”

Kaynak: Gül 2011: 7-8

Tablo 1 incelendiğinde, beslenme ile ilgili tanımlarda canlıların varlıklarını sürmek ve sağlıklarını korumak için beslendikleri söylenmiştir. Genel olarak bakıldığında beslenmenin

verimliliği ve üretkenliği sağladığı kanısı mevcuttur. Ayrıca beslenme; yeterli ve dengeli beslenme olarak da ele alınmıştır.

Tüm canlılar için yaşamak için solunum, üreme ve korunma gibi diğer gereksinimler gibi beslenme de gereklidir. Beslenme, tüm canlı organizmaların gıdaları tüketerek beslendikleri bir süreçtir.

Köksal (2000), beslenmeyi geniş bir şekilde tanımlamıştır. Bu tanıma göre, beslenme; besinlerin elde edilmesi, işlenmesi, yenilenmesi, sindirimi sonucu emilebilir hale gelmesi, vücutta taşınması ve depolanması gibi fonksiyonlarının yanı sıra yaşamın devam ettirilmesi, büyüme ve gelişmenin sağlanması, günlük ve spor aktivitelerinden kaynaklanan enerji açıklarının giderilmesi, zararlı maddelerin organizmadan uzaklaştırılması gibi etkinlikleri içerir.

Yılmaz ve Özkan (2007) ise beslenmeyi canlıların yaşamlarını sürdürmeleri için mutlak görmektedir. Beslenme genel itibariyle besin tüketimi anlamına gelmektedir. Bu nedenle, beslenmenin tanımı, insanların besin tüketme nedenleriyle ilgili sorulara bağlı olarak önemli ölçüde değişebilir. Besin tüketimi, insanların yaşamlarını sürdürmeleri, büyümeleri, sağlıklarını korumaları veya farklı özelliklerine bağlı olarak ihtiyaç duydukları enerjiyi elde etmeleri gibi amaçları sağlamak için gerçekleştirilebilir (Demirezen ve Coşansu, 2005; Kılıç ve Şanlıer, 2007; Mann ve Truswell, 2007; Baysal, 2011). Bu sebeple, beslenme, bu hedeflerden herhangi birinin yerine getirilmesi için gıda alımı olarak adlandırılabilir. (Akça vd, 2013). Saygın ve diğerleri (2011) ise araştırmalarında beslenmeyi kalıtım, iklim ve çevre koşullarıyla birlikte birey sağlığını etkileyen önemli bir neden olarak tanımlamaktadırlar.

Tüm bu tanımlamalar göz önüne alındığında, beslenme, bireyin anne karnından ölümüne kadar olan dönemde önemli bir konudur (Pekşen ve Akça, 2010). Buradan hareket ile görülüyor ki beslenme, sağlıklı beslenme olarak ele alınmalıdır.

Sağlıklı Beslenme

Sağlık, insan yaşamının her evresi için önemli bir faktördür, bebeklikten yaşlılığa kadar sürekli bir önem arz etmektedir. Geçmişte, Dünya Sağlık Örgütü sağlığı "herhangi bir sakatlık veya hastalık olmaması" olarak tanımlarken, günümüzde sağlık tanımı " Sağlığın korunması ve sakatlık olmamasının yanı sıra bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali" olarak kabul edilmektedir (WHO, 1946).

Sağlıklı bir birey olmanın temel yollarından biri sağlıklı bir beslenmeye sahip olmaktır (Arslan ve Akça, 2012). Sağlıklı beslenme, sağlığın korunması ve kronik hastalık riskinin azaltılması amacıyla yapılan bir beslenme şeklidir (Baysal, 1998). Başka bir deyişle, sağlıklı

beslenme, bireylerin yaş, cinsiyet, fizyolojik durum gibi özellikleri göz önünde bulundurarak besin maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde almasını içerir.

Buna ek olarak, insanın beslenmesi, fiziksel aktivite, sağlık durumu ve genetik yapı gibi faktörlere bağlı olarak besin ihtiyaçlarında değişikliklere neden olabilir. Özellikle fiziksel aktivite ve sağlık faktörleri, enerji dengesini etkileyebilir. Enerji dengesinin yeniden sağlanması, önemli ölçüde beslenmeye bağlıdır (Paulson ve diğerleri, 2015).

Sağlıklı beslenme hastalıkların ortaya çıkmasını engeller ve iyileşmede en temel ilkelerdendir. Sağlıklı beslenmede besin seçimi oldukça önemlidir. Sağlıklı besinlere yönelmek ve sağlıklı birey olmak birçok faktöre bağlıdır. Bireyin yaşadığı çevre, kültürel özellikler, sahip olduğu meslek, alışkanlıkları gibi özellikleri besin seçimini etkileyen unsurlardır. Ancak bazı durumlarda sağlıklı besin seçimini saplantı haline getirmek günlük yaşamda olumsuzluklara neden olmakla birlikte tanı kriterleri net olmamasına rağmen bir sağlık sorununa işaret etmektedir (Garipoğlu ve ark., 2019).

Beslenme konusu, bireysel açıdan ele alındığında, ihmal edildiğinde sağlık, çevre ve sosyal hayat açısından zararlar ortaya çıkarabilir. Bu zararların önüne geçilmesi için aşağıdaki Tablo 2'de belirtilen üç beslenme şekli uygulanmalıdır. Verilen üç beslenme biçimi, ekolojik beslenmenin tabanını oluşturmaktadır (Schwenk ve Schwenk, 2006).

Tablo 2. Bireysel Beslenme Şekilleri.

Beslenme Şekli	Koşullar
Sağlıklı Beslenme	<ul style="list-style-type: none">- Alınan gıdanın yaklaşık %75'i tahıllar, patates, sebze, salata, meyve ve süt ürünlerden oluşması.- Et, salam sucuk, yumurta, şeker, tuz ve alkol gibi besinler mümkün olduğunca az tüketmek- Gıdaların doğal halli olanları tercih etmek
Çevreye Duyarlı Beslenme	<ul style="list-style-type: none">- Biyolojik yöntemlerle tarım yapan işletmelerin desteklemek.- Sınai hayvancılıkla sağlanan et ve yumurtadan kaçınmak.- Yöresel üretim ürünlerini tercih etmek (mevsime uygun, paketlenmiş ve depozitolu olanlar)- Egzotik gıdaları istisnai olarak tüketmek
Topluma Duyarlı Beslenme	<ul style="list-style-type: none">- Dünya çapında gıda üretimi, ticareti ve işlenmesinde, çalışan kimseleri ve gıdanın adaletsiz (fakirlik ve israf) dağılımını sağlamak- Bilinçli tüketim tutumu ve daha adil yapıların oluşumuna destek olmak

Kaynak: Işkın 2016: 4

Beslenmeyi etkileyen belirli dürtülerin varlığından bahsetmek önemlidir. Bu dürtüler dört kategoriye ayrılır (Köksal, 2014):

- Açlık hissi/ Karın doyurma
- Dengeli ve yeterli beslenme
- Zevk alma/ Tatmin olma
- Saygınlık kazanma/ Mutluluk/ Törelere uyum

Yukarıdaki dört dürtü, bazı araştırmacılar tarafından beslenme tanımı içinde birlikte veya tek tek vurgulanmaktadır. Özellikle fizyolojik bir ihtiyaç olarak açlığın giderilmesi, beslenmenin temel bir başlangıç noktasını oluşturur. Zevk alma ve tatmin olma güdüsü ise fizyolojik ihtiyaçların biraz ötesinde yer almaktadır.

Işkın (2016)'ın ifade ettiği gibi, beslenmenin insan gelişimi üzerinde ne kadar önemli olduğunu gösteren en güzel örneklerden biri Japonya'dır. 1900'lerin başında genel olarak pirincin tüketildiği dönemde, 12 yaşındaki çocukların ortalama boyları 1,34 m iken, 1900'lerin ortalarında beslenme alışkanlıklarının farklılaşmasıyla birlikte bu durumun da değiştiği gözlemlenmiştir. Besin üretimi ve tüketimi alanındaki değişimlerle birlikte, ortalama boyları 1,38 m'ye yükselmiş ve 1960 yılında gıdaların besin değerleri artırıldığında bu oran 1,42 m'ye kadar yükselmiştir (Baysal, 2004). Beslenme konusu, günümüzde olduğumuz noktadan daha da ileriye gideceği öngörüsüyle ilgili olarak ilerleyecektir (Asimov, 1997).

Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme kavramı birçok araştırmacı tarafından beslenme kavramı ile girift olarak açıklanmıştır. Bu sebep ile yeterli ve dengeli beslenme kavramına dair beslenme kavramından bağımsız bir tanım bulmak güçtür. Bu perspektif göz önüne alındığında, beslenme konusuyla birlikte yeterli ve dengeli beslenme kavramının ele alınması önemlidir.

İnsanın hayatının anne karnında başlayıp ölümle sonuçlanan süreçte, vücudunun sağlıklı büyüme, gelişme ve işlevselliğini sürdürebilmesi için besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun şekillerde alması gerekmektedir. Bu duruma "yeterli ve dengeli beslenme" denir (Baysal, 1990). Başka bir deyişle, vücudun en temel yapı birimi olan hücrenin büyüme, gelişme, doku yenilenmesi ve doğru şekilde çalışabilmesi için vitamin, protein, yağ, karbonhidrat ve mineral gibi besin maddelerinin her birinin uygun miktarlarda ve ihtiyaç olan ölçüde alınması ve kullanılması yeterli ve dengeli beslenme olarak adlandırılır (Süren ve diğerleri, 2002; Müftüoğlu, 2004; Karaağaoğlu ve Samur, 2017).

Bu besin maddelerinin vücuda yeterli miktarda enerji, protein, karbonhidrat, mineral ve vitamin sağlanması gerekmektedir. Bireyin sağlığı için gereken 40'tan fazla besin ögesi

bulunmaktadır. Hiçbir gıda tek başına tüm bu besin öğelerini içermez. Bazı besinler kimi besin öğelerinden yoksun veya zengin olabilir. Bu yüzden, her bir besin öğesinden yeterli miktarda vücuda almak önemlidir (Bulduk, 2002). Besin tüketim miktarları yaş ve fiziksel aktivitelere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Ersoy, 2004).

Yeterli ve dengeli beslenmenin sürdürülebilir olması için beslenmenin çeşitli, kaliteli, ekonomik ve sürekli olması gerekir. Her öğünde kesinlikle besin grupları içerisinde dört besin grubundan tüketilmesi gerekir (Baysal ve Kutluay, 1982). Yeterli ve dengeli beslenme birçok sağlık problemi ve komplikasyonun oluşmasını önler ve yaşam kalitesini yükseltir. Ülkemizde yapılan çalışmalar, bireylerin dengeli beslenmemesinde öncelikli nedeninin beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olunmamasından kaynaklandığını göstermektedir. Bu noktada insanlara verilecek beslenme eğitimi toplum sağlığını koruma ve geliştirme konusunda önem kazanmaktadır (Avan, 2006; Aytekin, 2000).

Yeterli ve dengeli beslenmenin dört temel ilkesi vardır;

1. Bireylerin, yaşı, cinsiyeti, hastalık ve risk grupları (emzicilik, gebelik, çocukluk, yaşlılık) ile fiziksel aktivite durumları yeterli ve dengeli beslenmenin temelini oluşturur.
2. Bireylerin ihtiyaç duyduğu günlük kalori miktarına göre, besin öğeleri ana ve ara öğünlere dengeli şekilde paylaşılarak tüketilmelidir.
3. Besinler hazırlanırken sağlıklı pişirme teknikleri tercih edilmelidir.
4. Besinler taze ve ekonomik olmalı, katkı maddesi içermemelidir (MEB, 2007).

Yeterli ve dengeli bir beslenme yapıldığında, metabolizma için bir dizi önemli fayda elde edilir. Bunların bazıları aşağıda belirtilmiştir (Demirci, 2003):

- Genel itibarı ile sağlığın korunmasına katkı sağlamak
- Bireyi hastalıklara karşı korumak
- Vücudun büyüme ve gelişimine destek olmak
- Bireyin güç ve enerji kazanmasına yardımcı olmak
- Dayanıklılığı ve başarıyı artırmak
- Fiziksel ve sosyal refahı sağlamak

Yeterli ve dengeli beslenme ile elde edilen faydalar ifade edilirken aynı zamanda genel beslenme tanımında kullanılan ifadelerinde kullanıldığı görülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin insan sağlığının korunması ve yaşam kalitesinin artırılması yönünde katkıları önemli bir odak noktasını oluşturur (Kayapınar, 2011). Ancak yeterli ve dengeli beslenmenin, başarıya katkısı, fiziksel-sosyal huzura faydası konuları diğer katkıları kadar ele

alınmamaktadır. Özellikle başarının artırılmasına katkı sağlaması ve sosyal refahı sağlaması gibi temel sonuçların daha fazla vurgulanması gerekmektedir. Çünkü her iki bulgu da toplumsal ilerlemenin önemli bir unsuru olarak kabul edilir. Başarı oranı ve sosyal huzuru yüksek toplumların diğerlerine göre hep daha önde olacakları öngörülebilir bir durumdur. Yeterli ve dengeli beslenme; bireylerin sağlıklı, mutlu ve güvende bir yaşam sürmesi ile ekonomik, sosyal ve ruhsal açıdan gelişmelerine sağlam bir temel oluşturur. (Akça ve ark., 2013). İnsanlar yeterli ve dengeli beslendiği ölçüde sağlıklı olmakta, gerek iş gerekse sosyal hayatında ve günlük yaşantısında mutlu ve rahat olmaktadır. Ancak besin öğelerinin yeterli miktarlarda tüketilmesi doğrudan yeterli ve dengeli beslenme olarak değerlendirilmemelidir. Aynı zamanda, tüm besinlerin besin değerini koruyarak ve sağlık açısından zararlı hale gelmeden ekonomik olarak ana ve ara öğünlerde dengeli bir şekilde tüketilmesidir (Yıldırım ve ark., 2011). Sağlıklı ve doğru beslenme dört temel kavramla açıklanabilir (Bozhüyük, 2010):

- Yeterli beslenme
- Dengeli beslenme
- Çeşitli gıdaları tüketme
- Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınma

Bu dört temel kavram incelendiğinde, dengeli yeterli beslenmenin sağlıklı ve doğru beslenme için esas kabul edilen iki beslenme tipi olduğu görülmektedir. Bu durumda, beslenme kelimesinin yeterli ve dengeli beslenme kavramlarıyla sıkı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenme için tüketilen gıdalarda çeşitlilik sağlanmalıdır. Fizyolojik ihtiyaçlar ve fiziksel aktiviteler sonucunda vücudun ihtiyaç duyduğu gıdalar ne kadar çeşitli olursa, o kadar faydalı olabilir. Elbette, tüm bunlarla birlikte sağlığa zararlı olan gıdalardan da kaçınılmalıdır. Zaman zaman, sadece keyif veya saygınlık amacıyla vücuda hiçbir faydası olmayan hatta zararlı bile olabilecek besinler insanlar tarafından tüketilmektedir. Bireyler sağlıklarını korumak için tüm bunlara dikkatle özen göstermelidir.

Yeterli beslenme bazen bireyin kontrolü dışında gerçekleşebilirken, dengeli beslenme çoğu zaman bireyin kendi kontrolünde olan bir durumdur. Çünkü bireylerin yeterli beslenmeleri, bazen gıdaya erişim imkânlarına bağlı olarak değişebilir. Diğer bir deyişle, bireylerin sınırlı imkânlar nedeniyle yetersiz beslendikleri durumlar ortaya çıkabilir. Ancak, dengeli beslenme durumu farklıdır. Dengesiz beslenme genellikle bireylerin fazla imkâna ve tercih seçeneklerinin fazlalığına sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi

Dünya genelindeki beslenme sorunları incelendiğinde, insanların yeterli düzeyde besin maddesi bulamaması ve aşırı-dengesiz besin tüketimi arasındaki ilişki gözlemlenebilir. Her iki durum da insan sağlığı üzerinde risk oluşturmaktadır. Yiyecek eksikliği açlık sorununa ve ölümlere yol açabilirken, yeterinden fazla ve dengesiz beslenme büyük sağlık sorunlarına sebep olabilir. Buna ilişkin olarak, yeterli ve dengeli beslenmenin önemini vurgulamaktadır.

İnsanların en değer verdiği husus sağlık olarak görülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme de sağlık üzerine olumlu etkisi nedeniyle önemli görülmektedir (Demirci, 2003). Modern dünyanın karşılaştığı önemli sorunlardan biri, yeterli besin temininde zorluk çekme ve aşırı beslenme sorunlarıdır. Bu sorunlar, yeterli ve dengeli beslenmenin önemini vurgulamaktadır. Tarihsel olarak incelendiğinde, uluslararası sistemin güç mücadeleleri fakirlik, açlık ve ölümlerle boğuşan ülkeler veya medeniyetlerin varlığıyla ilişkilendirilmiştir. Ne yazık ki, bu büyük küresel fark, fakirlerin açlıkla ölmesi ve zenginlerin obezite gibi büyük sorunlarla karşılaşmasıyla giderek derinleşmektedir.

Moore ve diğer araştırmacıların (2000) yaptığı çalışmada, İngiltere Ulusal Sağlık Servisi verilerine dayanarak beslenmeyi insanları büyük ölçüde etkileyen ve genel olarak tartışılan önemli bir sorun olarak tanımlamışlardır. Tüm bu bilgilerin ışığında toplumlar için yeterli ve dengeli beslenme konusu etkin ve verimli bir şekilde ele alınması gereken önemli bir konu olarak görülmelidir. Özellikle koroner kalp hastalığı, obezite, kanser gibi önemli sağlık sorunları, beslenme tarafından etkilenebilen hastalıklardır. Bu hastalıkların önlenmesi ve tedavi sürecinde beslenmenin etkin bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. Bu hastalıkların ilaçla tedavisi maliyetli olabilmektedir, ancak düzenli ve sağlıklı beslenme ile riskleri azaltmak mümkündür. Son 30 yılda yapılan araştırmalar özellikle koroner kalp hastalığına yönelik diyetin önemine odaklanmaktadır. Diyet aracılığıyla koroner kalp hastalığında önemli iyileşmeler sağlanabilmekte ve hastalıktan korunma açısından güçlü bir yöntem oluşturmaktadır.

Sağlıklı yaşam için beslenme en önemli faktörlerden biridir ve yeterli ve dengeli beslenme bu noktada kritik bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme sağlığı korumada önemli bir etken olmasının yanı sıra, bedensel ve sosyal sağlığın sağlanması, vücudun geliştirilmesi, enerji ve güç sağlanması, dayanıklılık ve başarıya katkı sağlanması gibi konularda da yardımcı olmaktadır. Tüm bu araştırmalar, yeterli ve dengeli beslenmenin ne nedenli önemli olduğunu belirtmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme

Bireyin besin öğelerini yeterli düzeyde alamaması durumunda yetersiz beslenme ortaya çıkar. Dengesiz beslenme ise yanlış besin tercihleri, besinlerin yeterli miktarda alınmıyor olması, tüm besin öğesinin eksik kalması veya yanlış pişirme tekniklerinin kullanılması sonucunda gelişebilir (Baysal,1993). Bu durumda vücut yeterli enerji üretemez ve gerekli dokuları oluşturamaz. Yetersiz ve dengesiz beslenme neticesinde fazla kilo kaybı veya kilo alımı gibi metabolik hastalıklar ortaya çıkabilir. Ayrıca yaşam kalitesinin düşmesi ve yeme bozukluklarının gelişmesi gibi sorunlar da görülebilir (WHO, 2015).

Günümüzdeki önemli bir sorun, beslenmede yetersizlik ve dengesizliktir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin oluşmasında çeşitli nedenler etkili olmaktadır. Bu nedenler aşağıda listelenmektedir (Açıkgöz, 2006; Baysal, 2011):

- Besin üretiminde, dağıtımında ve teknolojisinde meydana gelen eksiklikler ve düzensizlikler,
- Ekonomik zorluklar,
- Genel ve beslenme konusundaki eğitim düzeyinin düşüklüğü,
- Ailelerdeki fazla kişi sayısı,
- Yanlış beslenme alışkanlıkları,
- Çevre ve sağlık kurallarının birbiriyle uyumsuzluğu.

Yetersiz ve dengesiz beslenme konusunda öne çıkan faktörler incelendiğinde, bireysel nedenlerin azınlıkta olduğu görülmektedir. Besinlerin üretimi, dağıtımı ve teknolojisiyle ilgili konular ise eğitim ve mühendislik alanına girmektedir. Özellikle gıda üretiminde gıda mühendislerinin çalışmaları büyük önem taşımaktadır. Ekonomik kısıtlamalar ve eğitim eksiklikleri ise toplum sağlığı ve ekonomik-sosyal faktörler açısından önemli rol oynamaktadır. Çevresel sağlık prensiplerinin uyumsuzluğu ise daha fazla makro veya mikro seviyede devlet politikalarına bağlıdır. Nihayetinde, beslenme alışkanlıklarındaki eksiklikler bireylerin davranışlarından kaynaklanmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme bazı durumlarda beslenme şekilleriyle ilişkilidir. Örnek olarak, hızlı yiyecek-içecek hizmeti sağlayan (fast-food) işletmelerindeki beslenme alışkanlıkları yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilir. Özellikle gençler arasında yaygın olan fast-food tarzı beslenme, yüksek yağ içeriğiyle sağlıksız bir seçenektir. Bu tür yiyeceklerin besin değerleri düşüktür, içerdikleri sodyum miktarı yüksekken kalsiyum ve A vitamini seviyeleri düşüktür. Bu işletmelerde yemeklerle birlikte genellikle gazlı içecekler içilmesi de ek sorunlara yol açar. Bu beslenme şekli çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. Özellikle

obezite ve yüksek tansiyon bu beslenme tarzının yaygın neden olduğu hastalıklardır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Sabah kahvaltısının yapılmaması, yetersiz ve dengesiz beslenmenin önemli kaynaklarından biridir. Kahvaltı, pek çok yönden günün en mühim öğünü olarak kabul edilmektedir. Bunun en temel sebebi, insan vücudunun gece boyunca çalışmaya devam etmesine karşın uzun bir süre boyunca gıda alamamasıdır. Gece boyunca sindirilen var olan besinler, sabah kahvaltısında tüketilen yiyeceklerle daha hızlı bir şekilde vücuda entegre olabilir. Ayrıca sağlıklı bir şekilde yapılan sabah kahvaltısı, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi hızla almasını sağlar. Sabah düzenli kahvaltı yapılmadığı durumda, günlük işlerdeki verim önemli ölçüde düşebilir. Ayrıca, sabah kahvaltısı atlandığında, diğer öğünlerde daha çok tüketim gerçekleşebilir (DPT, 2001).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin olumsuz etkileri

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin birçok olumsuz sonucu olduğu kesindir. Baysal (1993) tarafından yapılan çalışmada, yetersiz ve dengesiz beslenmenin bireyin çalışma, organizasyon ve inovasyon becerisi etkileyebileceği vurgulanmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireyler, zihinsel ve fiziksel olarak istenilen seviyeye ulaşamazlar. Ayrıca yorgun, isteksiz ve sağlıksız bireyler olmaları kaçınılmazdır. Bu durum, sosyo-ekonomik toplum içinde ilerlemelerini engeller ve verimliliklerini düşürür. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenme, toplum için önemli sakıncalar doğurur.

Beslenmeyle ilgili yanlış uygulamalar, çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle yetersiz ve dengesiz beslenmenin belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Sağlık ilk sırada olacak şekilde, yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği bir takım sağlık sorunları aşağıda sıralanmıştır (Açıkgöz, 2006):

- Aşırı kilo ve obezite sorunu,
- Diyabet ve hipertansiyon hastalıkları,
- Kalp-damar rahatsızlıkları,
- Yağ metabolizmasında bozulmalar,
- Obezite sorununun artışı ve
- Kronik hastalıkların ortaya çıkmasıdır.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sebebiyet verdiği sağlık sorunları, dünya genelinde mühim bir sorun teşkil etmektedir ve tüm dünyada ciddi bir endişe kaynağı olarak kabul edilmektedir. Özellikle obezite ve aşırı kilo sorunları ön plana çıkmaktadır. Gelişmiş

ekonomilere sahip ülkeler bu iki sorunla mücadele etmektedir. Bu sorunlar genellikle yağlı yiyeceklerin aşırı tüketimi veya besin öğeleri arasında dengesizlikten kaynaklanabilmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, zekâ gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle bebeklikten itibaren başlayarak, yeterli ve dengeli beslenme yaşamın tüm evresinde önemlidir. Örnek olarak, yetersiz-dengesiz beslenen çocuklarda zekâ geriliği görülebilir ve bu durum gençlik dönemi ile birlikte yaşamın tümünü etkileyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme öğrenciler üzerinde de olumsuz etkilere sahiptir. Yetersiz ve dengesiz beslenen öğrenciler, öğrenme sürecinde algı kapasitelerinin azalmasına, konsantrasyon sağlayamamalarına ve öğrendiklerini hafızalarında tutamamalarına neden olabilir. Zeka geriliği, algı ve konsantrasyon bozukluğu, hafıza zayıflığı gibi etkilerin yanı sıra, yetersiz ve dengesiz beslenmenin görüldüğü toplumlarda aşağıdaki sorunlar da ortaya çıkabilir (Astarlı, 2008):

- Yetersiz ve dengesiz beslenme, sık ve ciddi enfeksiyon hastalıklarının yaşandığı dönemlerde körlük veya sakatlık gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.
- Yetersiz ve dengesiz beslenmenin görüldüğü toplumlarda, çocuk ölüm oranları diğer toplumlara göre daha fazla olabilmektedir.
- Yetersiz beslenen çocukların gelişme hızı yeterli beslenenlere göre daha yavaş olabilmektedir.
- Dengesiz beslenme, insanların çalışma, organizasyon ve inovasyon becerisi olumsuz yönde etkileyebilmektedir.
- Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlık alanının yanı sıra ekonomik ve sosyal gelişmeyi de yavaşlatabilmektedir.

Yukarıdaki problemler incelendiğinde, esasında yetersiz ve dengesiz beslenmenin yalnızca fiziksel hastalıklara yol açmadığı anlaşılmaktadır. Tam tersi, etkileri daha fazla bir alanı kapsar. Örneğin, çalışma, planlama ve yaratıcılık gibi konuların yetersiz ve dengesiz beslenme tarafından önemli ölçüde etkilenebileceği düşünülmez. Bununla birlikte, yetersiz ve dengesiz beslenmenin ekonomik ve sosyal ilerlemeyi de etkileyebileceği genellikle göz ardı edilir. Fakat özellikle kötü beslenen işgücünün verimsizleşeceği ve bu durumun ekonomik açıdan kötü sonuçlara yol açabileceği belirtilir. Ayrıca, yeterli ve dengeli beslenmemenin sosyal sonuçları da göz ardı edilmemelidir. Yetersiz beslenen bireyler başta olmak üzere, fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için hukuka aykırı faaliyetlere yönelerek toplumda güven sorunlarına neden olabilirler. Tüm bunlara ek olarak, Noughani ve arkadaşları (2014), yetersiz ve dengesiz beslenmenin insanların verimliliğini olumsuz etkilediğini de öne çıkarmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında önemli bir toplumsal sorundur. Üniversite öğrencileri düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmamaktadır ve genellikle yetersiz ve dengesiz beslenmektedir. Bu sorun, bilgi eksikliği ve ekonomik sınırlamalara dayandırılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin gençlik dönemine denk gelmesi, bu süreci daha da zorlaştırmaktadır. Hızlı büyüme ve gelişme, yaşam tarzının farklılaşması, sigara kullanması, diyet yapması ve spor yapması gibi özel nedenler, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değiştirebilmektedir (Nikiç ve ark., 2013; Saygın ve ark., 2011).

Besin kavramı

Beslenme, beslenme alışkanlıkları, yeterli ve dengeli beslenme gibi kavramların önem kazanması veya tartışılmasında temel bir faktör olan besin kavramı, vazgeçilmezdir. Bu kavram, bireyin beslenmesi, yeterli ve dengeli beslenme durumu ve sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi belirler. Besinlerin tüketimi, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri doğru zamanlarda ve uygun miktarlarda almasıyla beslenme sorunları önlenir. Dolayısıyla, yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beslenmeyle ilişkilidir. Sağlıklı beslenme için ise besin (gıda) seçimi önem taşır (Alaunyte ve ark., 2015).

Yaşamı devam ettirmek için su, organik ve inorganik bileşenler içeren, yenilebilir veya içilebilir olan bitki ve hayvan dokuları, "besin" olarak isimlendirilir (Bulduk, 2002). Beslenme genellikle sadece karın doyurma veya fizyolojik ihtiyaçları giderme amacıyla kullanılır. Ancak mevcut besin farklılığı, beslenmeyi insanlar için daha önemli hale getirir. Doğadaki besinlerde, besin bileşenlerinin farklı miktarlarda bulunduğu kimyasal moleküller vardır. Bu besinler tüketildikten sonra sindirilir ve parçalanır (Baban, 2010). Burada önemli olan, tüketilen hayvan veya bitki dokularının hangisinin besin olarak kabul edildiğidir. Bu belirleme, büyük ölçüde insan fizyolojisi ve vücudun ihtiyaç duyduğu çeşit veya miktar gibi faktörlere bağlıdır.



Şekil 1. Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi (Avukatator, 2015)

Günlük besin tablosu ve besin piramidine bakıldığında, piramidin en altında ekmek, pirinç ve makarnayı içeren tahıl grubunun bulunduğu bu bölümün 6-11 porsiyon arasında tüketilebileceği görülmektedir. İkinci bölümde sebzeler ve meyveler bulunur. Sebzeler için günlük porsiyonlar 3-5 arasında değişirken, meyveler için 2-4 porsiyona düşebilir. Piramidin üçüncü düzeyinde ağırlıklı olarak et, süt ve süt ürünleri grubu yer almaktadır. Süt ve süt ürünleri grubu için günlük porsiyon 2, et grubu için ise 2 ile 3 porsiyon arasında değişebilir. Piramidin en üst kısmında ise zaman zaman yenilebilen yağlar ve şekerler bulunmaktadır. Bu piramitteki porsiyon ölçülerinin ideal olduğu belirtilmelidir. Ancak bu miktarların çoğu insanlar tarafından uygulanabilir olmayabilir.

Besin öğeleri

Besinler, sindirim süreci sonrasında vücutta bulunan besin öğelerine ayrışır. Besin öğeleri, vücudun ihtiyaç duyduğu kimyasalları içerdiklerinden dolayı vücutta önemli ve özel fonksiyonlara sahiptir. Vücuda enerji ve ısı sağlayan, bozulan dokuları onaran ve yeni dokular üreten, hayati süreçleri yönlendiren organik ve inorganik maddeler “besin öğeleri” olarak adlandırılabilir (Bulduk, 2002).

İnsanlar, ilkel dönemlerde doğadan avladıkları canlıları tüketerek beslenmekteydiler. Ancak şartların değişmesi ve yerleşik hayata geçişle birlikte av hayvanlarının yanı sıra tarım ürünlerini de tüketmeye başladılar. Teknolojik ve bilimsel ilerlemeler sayesinde insanlar farklı mevsimlerde yetişen besinleri depolama, pişirme ve tüketme konusunda daha becerikli hale geldiler. Ayrıca, besinlerin içeriğini analiz etmek ve özelliklerini araştırmak için çaba sarf

etmeye başladılar. Böylelikle besinler farklı bileşenlere ayrıldı (Baysal ve Küçükbaşlan, 2003). Temel olarak, besinler 5 farklı bileşene ayrılmaktadır.

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için, insanların tüm besin öğelerini yeterli oranlarda tüketmeleri gerekmektedir. Besin öğeleri, enerji sağlayan ve enerji vermeyen olarak iki grupta sınıflandırılabilir, Tablo 3'te gösterildiği gibi (Türkan, 2005).

Tablo 3. Besin Öğelerinin Çeşitleri.

Enerji Veren Besin Öğeleri	Enerji Vermeyen Besin Öğeler
- Karbonhidratlar - Yağlar - Protein	- Mineraller (Fosfor, Kalsiyum, Demir) - Vitaminler - Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K) - Suda eriyen vitaminler (Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Niasin, Folik asit, B6, B12, Biotin, Pantetoik asit, Kolin, C)

Besin öğelerinin sınıflandırılması konusunda insanlar arasında genel bir yanlışlık bulunmaktadır. Örneğin, birçok insan vitaminlerin enerji verdiğini düşünerek yağların yerine vitaminleri tüketmeye yönelmektedir. Oysaki vücudun enerji kaynağı yağlardır, vitaminler ise enerji sağlamazlar.

İnsan vücudunun ihtiyaçlarını karşılamak için besin öğelerini sınıflara ayırmak mümkündür. Daha büyük oranda gereksinim duyulan besin öğeleri (karbonhidrat, protein, yağ) "makro besin öğeleri" olarak adlandırılırken, biraz daha küçük oranda gereksinim duyulan besin öğeleri (mineraller, vitaminler) "mikro besin öğeleri" olarak kabul edilir. (The body lab tr t.y). Makro besin öğelerinin önceden sınıflandırılmış olan enerji sağlayan besin öğeleri ile benzerlik gösterdiği gözlemlenmektedir. Benzer şekilde, mikro besin öğeleri enerji vermeyen besin öğeleriyle ilişkilidir.

Karbonhidratlar

Vücudun ihtiyacı olan enerjinin büyük bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Bireylerde büyüme gelişme çağında vücuda enerji sağlayan temel kaynak karbonhidratlardır. Karbonhidratlar aynı zamanda iyi bir posa kaynağı ve mikro elementlerden de zengin bir besin ögesidir. Karbonhidratlar, enerji sağlayan besin öğeleri arasında en önemli role sahiptir.

Bu besin ögesinin belirgin özelliği, vücutta hızlı bir şekilde parçalanabilme ve daha hızlı etki gösterebilme kabiliyetidir (İldız, 2012). Bunun yanında elektrolit dengesi, kanın asit baz dengesi, posa kaynağı olarak sindirim sistemini çalıştırması gibi önemli görevleri bulunmaktadır (Küçükkömürler ve Güllü, 2020; Cumming and Stephen, 2007). Karbonhidrat,

karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan bileşiktir ve insan ve hayvan dokularında bulunurlar (Koç, 2014).

Günlük enerji alımının yaklaşık %55-60'ını karşılayan karbonhidratlar, besleyici bir besin ögesidir. Özellikle tahıl temelli ürünler, şekerler ve nişastalı sebzelerde bol miktarda bulunurlar (Fatih, 2007). Burada dikkat edilecek husus basit karbonhidratlardan uzak durulmalı kurubaklagil, sebze ve tahıl gibi kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir (Cumming and Stephen, 2007).

Yağlar

Yağlar, yaşamın devamı için vazgeçilmez besin ögeleridir. İnsan vücudunun yaklaşık %18'ini yağların oluşturduğu ve kadınlarda erkeklere göre daha çok yağ olduğu genel olarak bilinmektedir. Günlük beslenmede her bir gramı 9 kalori sağlayan önemli bir enerji kaynağıdır. Enerji depoları olarak vücutta biriken yağlar kullanılır. Yağ tüketimi yeterli olmadığında depoda azalma meydana gelirken, fazla olduğunda çeşitli hastalıklara yol açabilir ve vücudun direncini düşürebilir. Bu nedenle harcanan yağ oranı kadar yağ tüketilmesi önemlidir (Arslan, 2014).

Yağın insan vücudunda birçok görevi bulanmakla birlikte en önemli görevlerinden birisi vitamin taşıyıcısı olmasıdır. Yağlar A, D, E ve K vitaminlerinin ince bağırsaktan kana emilimini sağlar (Baysal, 1992).

Yağların çeşitlerine göre sağlığa faydaları ve zararları bulunmaktadır. Doymuş yağ olarak adlandırılan genelde oda sıcaklığında katı halde bulunan yağların fazla tüketimi kalp damar hastalıklarına sebep olmaktadır. Doymamış yağ grubu ise sağlığa faydalı olmakla beraber dengeli bir şekilde tüketilmesi kilo dengesi için önemlidir (Çakmakçı ve Tahmas-Kahyaoğlu, 2012).

Yağların temel yapı taşları yağ asitleridir. Yağ asitlerinin bir kısmı vücut tarafından üretilirken bir kısmı dışardan alınmak zorundadır. Omega-3 ve 6 yağ asitleri vücutta sentezlenemez ve dışardan alınmaları gerekmektedir (Ayhan ve ark., 2020)

Yağlar, günlük enerji ihtiyacının yaklaşık olarak %25-30'unu karşılayacak şekilde dikkatlice ayarlanmalıdır. Doymuş yağ oranı %10'u geçmemeli doymamış yağ asitlerinin tekisi %10-15 doymamış yağ asitlerinin çoklusu da %8-10 oranında tüketilmelidir (Uçar ve Yılmaz, 2020). Bu nedenle, sağlıklı yağ kaynaklarını seçmek önemlidir. İyi yağ kaynakları arasında bitkisel yağlar, yağlı tohumlar, tereyağı, margarin, hamur işleri, yağlı soslar bulunur. Ayrıca, zeytin, ayçiçeği, mısır, fındık, susam, pamuk çekirdeği yağı, ceviz, fıstık, soya fasulyesi gibi yağ açısından zengin bitkisel gıdalar da tercih edilebilir. (Büyükçavuşoğlu, 2011).

Proteinler

Protein kelimesi yunanca en önemli anlamında kullanılan 'proto' kelimesinden gelmektedir. Amino asitlerden oluşan bu grup vücudun en küçük parçası, yapıtaşı olarak bilinir. Aminoasitlerin birleşmesiyle oluşan proteinlerin vücutta birçok görevi bulunmakla birlikte eksikliğinde ciddi sağlık sorunları oluşmaktadır. Proteinlerin vücut işlevlerinde yapıcı, düzenleyici, koruyucu ve onarıcı özellikleri bulunmaktadır. Yetişkin bir insanın vücudunun yaklaşık olarak %16'sı proteinlerden meydana gelir. Aminoasitlerin bir kısmı vücut tarafından üretilemez ve dışardan alınması zorunlu olduğundan bu tür aminoasitlere elzem (esansiyel) aminoasitler denilmektedir.

Kaynaklar olarak bakıldığında hayvansal proteinler bitkisel proteinlere göre daha kalitelidir. Daha kaliteli olmalarının nedeni bitkisel besinlerde bazı elzem aminoasitlerin eksikliği bulunmaktadır (Alphan, 2013). Günlük protein gereksinimi birçok faktöre göre değişmekle birlikte adolesan dönemde gereksinim artmaktadır (Yorgan, 2019). Bu sebeple, protein alımı büyüme ve gelişme için hayati bir öneme sahiptir. Ayrıca, proteinler ölü hücrelerin onarılması ve yeni hücrelerin oluşumu görevini üstlenerek vücut savunma sistemini koruma altında tutar (Gül, 2011).

Günlük beslenmede toplam enerjinin %12-15'i proteinlerden sağlanmalı ve alınan proteinin %50'si kaliteli protein olan hayvansal kaynaklı besinlerden alınmalıdır (Köksal ve Gökmen, 2012)

Yüksek protein içeriğine sahip olan besinlerin sıralandığı Tablo 4'te incelendiğinde, protein içeriği en yüksek besinin soya fasulyesi olduğu anlaşılmaktadır. Et grubundaki besinlere kıyasla Soya fasulyesi, daha fazla protein içermektedir. Ayrıca, sütün genel algıyla uyumlu olmayan bir şekilde daha az miktarda protein içerdiği gözlenmektedir. Aynı şekilde, kuru baklagillerin et grubundan daha yüksek bir protein miktarına sahip olduğu da Tablo 4'ten anlaşılmaktadır. Bu sonuç oldukça dikkat çekicidir.

Tablo 4. Bazı Besinlerin Protein Miktarı.

Besinler	Protein Miktarı (100 g)
Kuru baklagiller	20-25
Soya fasulyesi	30-35
Et, tavuk, balık	15-22
Peynirler	15-25
Yumurta	12-14
Tahıllar	8-12
Süt	3-4

Kaynak: Büyükçavuşoğlu 2011: 12

Vitaminler

Kökeni Latince olan "Vita" kelimesi "hayat" anlamına gelir. "Vitamin" ise hayat için temel bir unsur anlamına gelir. Kelimenin anlamından da anlaşıldığı gibi, vitaminler insan vücudunun her işlevini sürdürebilmesi için gereklidir. En başta genç bireylerin büyüme ve gelişme süreci ile sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için besinler aracılığıyla alınmaları önemlidir (Tuncay, 2008).

Vitaminler, yağda çözünenler ve suda çözünenler olarak iki farklı kategoride sınıflandırılır; (Lukaski, 2004)

- Yağda çözünen vitaminler: A, D, E ve K vitaminleri
- Suda çözünen vitaminler: Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Niasin (B3), Pantotoik asit (B5), B6 vitamini, Biotin (B7), Folik asit (B9), B12 vitamini, Kolin ve C vitaminidir (Skipper, 2014; Şeker, 2016)

Yağda çözünen vitaminler, vücut ve dolaşım sistemi tarafından yağ içeren besinlerle alınır. Bu tür vitaminlerin fazla tüketimi toksik etkileri olabileceği için dikkatli olunmalıdır. Suda çözünen vitaminler ise kan dolaşımıyla taşınır. Vücutta depolanma özellikleri olmadığından sürekli olarak alınmaları gerekmektedir. Vitamin eksikliği kaynaklı rahatsızlıkları önlemek için düzenli olarak bu vitaminleri içeren besinleri tüketmek önemlidir (Atioğlu, 2010; Erdaş, 2010)

Tablo 5. Bazı Vitaminlerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları.

Vitaminler	Vücuttaki En Önemli Görevi	En İyi Besin Kaynakları
<i>A Vitamini</i>	Göz sağlığında, büyümede, üremede önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı ve yağlı süt
<i>B Vitamini</i>	<i>B1:</i> Enerji metabolizmasında önemlidir. <i>B2:</i> Enerji metabolizmasında rol oynar. <i>B6:</i> Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar. <i>B12:</i> Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar. <i>Niasin:</i> Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. <i>Folik asit:</i> Nukleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar.	<i>B1:</i> Tahıllar, kuru baklagiller <i>B2:</i> Organ etleri, süt, yumurta <i>B6:</i> Et, pirinç, bulgur, patates <i>B12:</i> Organ etleri, diğer etler, süt, peynir, yumurta sarısı <i>Niasin:</i> Organ etleri-, tavuk, balık, yağlı tohumlar <i>Folik asit:</i> Karaciğer, diğer organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler
<i>C Vitamini</i>	Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon bağışıklığında önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates
<i>D Vitamini</i>	Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesinde önemli rol oynar.	Balık yağı ve yumurta sarısı
<i>E Vitamini</i>	Antioksidan özelliği önemlidir. Kas sağlığında da önemli bir yeri vardır.	Yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve bunların yağları
<i>K Vitamini</i>	Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır.	Yeşil yapraklı sebzeler

Kaynak: Arslan 2014

C vitamini, damar sağlığı için önemlidir ve genellikle turunçgiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. D vitamini, kemiklerin ve dişlerin sağlıklı olmasına katkıda bulunur ve balık yağı ve yumurta sarısında bulunur. E vitamini, özellikle yeşil yapraklı sebzelerde bulunan, kas sağlığını destekleyen bir vitamindir. Son olarak, kanın pıhtılaşmasına yardımcı olan K vitamini ve yeşil yapraklı sebzelerde sıkça bulunur.

Mineraller

Mineraller genellikle vitaminlerle birlikte anılır ve önemli bir şekilde etkileşim gösterirler. Mineraller insan sağlığı açısından biyolojik rolleri geniş ve birçok enzimin kofaktörü olarak görev yapan inorganik elementlerdir. Mineraller, insan vücudunda birçok önemli işlev için hayati öneme sahip olan elementlerden oluşmaktadır. Bu elementler, kemikler ve dişler gibi sert dokuların oluşumunda yer alan hücreleri içerebilir. Hücre korunması, homeostaz ve sağlığı korumada önemli etkileri bulunan minerallerin eksikliğinde hastalıklar

görülebilmektedir (Stathopoulou ve ark., 2012). Mineraller, vücuttaki enzimler üzerinde etkili olan reaksiyonları başlatabilir (Duyff, 2006).

Mineraller vücutta ihtiyaca göre makro ve mikro mineraller olarak ayrılmaktadır. Makro mineraller kalsiyum, sodyum, potasyum, magnezyum, fosfat ve demir olarak vücutta daha fazla bulunmaktadır. Mikro mineraller ise vücutta daha az bulunmakla beraber iyot, demir, çinko, selenyumdur. Mineraller bireylerde toplam ağırlığın %4'ünü oluşturmaktadır (Parlar, 2020; Alphan, 2013).

Baban (2010) çalışmasında, minerallerin insan vücudundaki çeşitli organlarda bulunabileceğini ve vücudun sağlıklı büyümesi ve yaşam sürdürmesi için minerallerin kritik bir rol oynadığından bahsetmiştir.

Besin grupları

Erdoğan ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, besin grupları dokuz farklı kategoriye ayrıldığı belirtilmiştir. Bu kategoriler şunlardır:

1. Süt ve ürünleri (süt, yoğurt, ayran, peynir)
2. Et ve ürünleri (kırmızı et, tavuk eti, balık eti, sakatatlar)
3. Yumurta (tavuk veya bildircin yumurtası)
4. Kurubaklagiller ve yağlı tohumlar (kurubaklagiller, fındık, ceviz, fıstık, yer fıstığı, flam fıstığı, çekirdekler, çerez)
5. Ekmek ve diğer tahıllar (ekmek, makarna/erişte, pirinç, bulgur, hamur işleri, kek, pasta, bisküvi)
6. Sebze ve meyveler (yeşil veya sarı yapraklı sebzeler, patates, domates, diğer sebzeler, turunçgiller, yaz meyveleri, kurutulmuş meyveler)
7. Yağlar (zeytinyağı, fındık yağı, kanola yağı, bitkisel sıvı yağlar, tereyağı, iç yağ/kuyruk yağı, margarin)
8. Şeker ve tatlılar (çikolata, bal/reçel, tahin, pekmez)
9. Diğer (zeytin, çay, Türk kahvesi, neskafe, alkollü içecekler, hazır meyve suyu, taze meyve suyu, asitli içecekler, şalgam suyu, turşu/salamura, baharat, ketçap, mayonez)

Bazı çalışmalarda ise besin grupları altı veya yedi farklı kategoride incelenmektedir. Bu çalışmada;

- a. Süt ve ürünleri grubu
- b. Et, yumurta, kuru baklagil ve yağlı tohum grubu
- c. Sebze ve meyve grubu

- d. Tahıl grubu
- e. Yağ ve şeker grubu
- f. Su(içecek) grubu

olmak üzere besin grupları altı grupta ele alınmaktadır (Baysal ve ark., 2011).

a. Süt ve süt ürünleri grubu

Bu kategoride ki besinler, kalsiyum açısından birincil kaynaklardır. Peynir, yoğurt, süt ve süttten yapılan tatlılar bu kategoriye dahil edilir. Sağlıklı bir beslenme için yetişkin bireyler, bu besin grubundan günde 1-3 porsiyon tüketmelidir (Baysal, 1990). Süt ve süt ürünleri, özellikle kemik gelişimi için çocuklarda oldukça etkilidir. Ayrıca kadınlarda sıklıkla rastlanan kemik erimesinin önlenmesinde önemli bir yer tutar. Bu sebeple, doğumdan hemen sonra bu besinleri rutin olarak tüketmek önemlidir.

a. Et- Yumurta- Kurubaklagil grubu

Av hayvanları, büyük baş hayvan, kümes hayvanları, suda yaşayan hayvanlar, et grubunu oluşturmaktadır. Kurubaklagiller olarak nohut, mercimek, fasulye gibi yiyecekler grubu oluşturmaktadır. Bu grup besinleri özellikle protein açısından zengin olmakla birlikte demir, çinko ve bir kısım B vitaminleri açısından da zengindir (Baysal ve ark 2011, Baysal 2010). Etlere doğru pişirme teknikleri uygulanmadığında özellikle vitamin B-12, folik asit, B-1 (tiamin) vitamini kayıpları olmaktadır (Merdol, 2011).

Kırmızı etlerin biyolojik değeri yüksek olmakla birlikte iyi derecede protein kaynağı demir ve çinko açısından zengin, önemli bir enerji kaynağı olan besinlerdir. Kanatlı hayvan etleri de önemli bir protein kaynağı olarak koyun ve sığır etlerine göre daha az yağ içermektedir. Balık ise iyi kalite protein kaynağı olarak çoklu doymamış omega-3 yağ asidi, B grubu vitaminlerin çoğu, A ve D vitamini, çinko, demir ve iyot açısından zengindir. Küçük balık olan hamsi gibi balıklar kılçıklarıyla tüketildiğinde kalsiyum da sağlarlar.

Yumurta etlere hem enerji hem de içerik olarak benzer özellik göstermekle birlikte demir, A vitamini ve B vitaminlerinin bir kısmından zengin örnek protein kaynağıdır.

Kurubaklagiller ise ete göre biyolojik değeri daha düşük önemli bir protein kaynağıdır. B-12 vitamini dışındaki B vitaminleri ile mineraller açısından kurubaklagiller iyi bir kaynaktır. Kurubaklagillerin düşük protein biyolojik değerleri, tahıllarla birlikte tüketildiğinde yükselmektedir (Baysal, 2010).

Bu faydalı besin öğelerini içeren et kategorisinde ki besinler, kas gelişimi, sağlık, kan dolaşımı, immün sistemi ve metabolizmanın düzenli faaliyeti için mühim bir role sahiptir.

Vejetaryenler, et ve et türevlerini tüketmek yerine yumurta, mercimek, nohut gibi kurubaklagilleri seçerek protein ve demir gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadır. Bu nedenle, vücutlarındaki protein miktarı genellikle düşük olabilir (Wetherilt, 2006).

b. Sebze-Meyve grubu

Bu grupta yer alan yeşil yapraklı sebzeler, patates, domates, sarı sebzeler, diğer sebzeler, turunçgiller, yaz meyveleri ve kurutulmuş meyveler, C vitamini bakımından zengindirler.

Yeşil ve sarı renkteki meyve ve sebzeler A vitamini öncüsü karotenden zengindir. Sebzelerden patates, meyvelerin ise büyük bir kısmı yeşil yapraklılara göre daha fazla karbonhidrat içerirler. Bu yüzden günlük beslenmemizde daha fazla enerji sağlarlar (Baysal, 2010). Folik asit ve potasyum açısından da zengin olan grup yeşil yapraklı sebze ve meyvelerdir (Baysal, 2011). Posa kaynağı ve vitamin, mineral kaynağı olan bu grup günde en az 3-5 porsiyon olacak şekilde tüketilmelidir (Özcebe ve ark., 2017). Bu gruptaki besinlerden en az bir porsiyonun çiğ olarak tüketilmesi önerilmektedir (Bulduk, 2002).

c. Tahıl grubu

İnsanlar eski çağlarda avlanarak beslenmişlerdir. Avlanma döneminden sonra yerleşik hayata geçerek tarımı geliştirmişlerdir. Tarımla uğraşarak, toprağı işleyerek tahıl ürünleri yetiştirmeye başlamışlardır. Arpa, buğday, pirinç, mısır, yulaf, çavdar ve darı gibi tahıl ürünleri, zorlu ve emek gerektiren çalışmalar sonucu üretilmiştir. İnsanların buldukları bölgelerde toprak karakteri ve üretim durumuna bağlı olarak tahıl tüketimi farklılık göstermektedir. Ülkemiz de dahil olmak üzere Asya ve Avrupa kıtalarında pirinç ve buğday tüketimi yaygındır.

Bu grupta ekmek, çorba, pirinç, bulgur, börek, çörek gibi besinler yer almaktadır. Karbonhidrat içeriği zengin olan bu grup vücudun günlük enerjisini sağlanmasında önemli bir yere sahiptir. Kepeği alınmamış tahıllar B vitaminlerinden de zengindir (Baysal ve Merdol, 2013). Ucuz bir besin grubu olduğundan az gelire sahip olan toplulukların temel besin kaynakları arasındaki en önemli gruptur (Aydın ve Yıldız, 2013; Baysal, 2010). Tahılların kullanım şekillerinin başında un gelir. Bunun yanında bulgur, nişasta, ekmek, pasta ve bisküvi olarak da kullanılmaktadır (Baysal, 2011). Günlük tüketimde dört-altı porsiyon almak bu grup gereksinmesi için yeterlidir (Merdol, 2014)

Tahıllar, birçok besin ögesini bünyesinde bulundurur. Bu besin grubu içerisinde ekmek yüksek oranda enerji sağlayan besin ögeleri sayesinde insanların enerji ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olur (Aydın ve Yıldız, 2013). Ayrıca tahıl grubu besinler demir ve protein yönünden de zengin kaynaklardır (Köksal, 2001).

d. Yağ- Şeker -Tuz grubu

Bu gruptaki besinler vücuda büyük oranda enerji sağlayan gruptur. Hayvansal yağlar iç yağ ve tereyağıdır. A vitamini Tereyağında, bitkisel sıvı yağlarda ise E vitamini vardır. Yağların vücut işlevinde birçok görevi bulunmakla birlikte en ekonomik enerji kaynağıdır. 1 gr yağ 9 kalori enerji vermektedir.

Tuz, mutfaklarda üç farklı türde kullanılır: kaya tuzu, deniz tuzu ve yer altı tuzu. Bu üç tuz tipinin de sofraya tuzu bulunur, ancak mineral içerikleri farklılık gösterir. Sağlıklı yetişkin bir birey, sağlığını sürdürebilmek için günlük 1-3 gram tuz tüketmelidir. Bu değer dengede tutulması önemlidir, çünkü yüksek miktarda tuz alımı ilerleyen yaşta yüksek tansiyon hastalığına yol açabilir. Yemeklerin lezzeti için kullanılan baharatlar arasında en temel olanı tuzdur ve tuzsuz yemekler genellikle tatsız olarak kabul edilir (Schwenk ve Schwenk, 2006).

Şeker, vücut için mühim bir enerji kaynağı olarak kabul edilir. Bu grupta ilk akla gelen pancardan veya şeker kamışından üretilen sakarozdur. Unlu mamuller, tatlı türleri, marmelat ve reçel ürünleri, şekerlemeler ve içeceklerde doğal tatlandırıcı olarak kullanılır (Tayar ve ark., 2011). İnsan bedenine enerji sağlayan bu besinin başka besin değeri yoktur. Şeker grubunda bulunan diğer besin maddeleri olarak bal ve pekmez akla gelmektedir. Balın içerdiği karbonhidrat sindirim gerektirmeyen türden olduğundan dolayı kan şekerini hızlı artıran bir özelliğe sahiptir. Pekmez ise üzüm suyunun kaynatılması sonucu elde edilen bir üründür. Pekmez içeriğindeki karbonhidrat genellikle glikoz ve fruktozdur. Potasyum, kalsiyum ve demir açısından zengin bir besindir (Baysal, 2010, 2011).

Yetişkin bir bireyin günlük şeker tüketimi konusunda kesin bir öneri bulunmamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), günlük enerji tüketiminin %10'u kadar olan enerjinin basit şekerlerden elde edilmesi gerektiğini önermektedir (Köksal ve Karaçil, 2014).

e. Su

Su yaşam için elzem olup; yaş, cinsiyet ve kilo gibi değişkenlere göre değişen miktarlarda günlük alınması gereken önemli bir sıvıdır. Suyun insan vücudunda önemli görevleri bulunmaktadır. Bunlar; alınan besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınması, sindirim sonucu oluşan metabolik atıkların atılması, vücut ısısı kontrolü gibi hayati görevleri bulunmaktadır (Tülay ve ark., 2020). Sağlıklı yaşamın vazgeçilmezi olan su alımı vücudun su kaybıyla dengelenecek şekilde olmalıdır. Vücutta su depolanması gibi bir durum olmadığından her gün su alımı dışarıdan sağlanmalıdır. Günlük su gereksinimi yaşa göre değişmekle birlikte günde minimum 8-10 bardak su tüketilmelidir (Karagöz ve ark., 2004) Su insan vücut ağırlığının ortalama %60'ını oluşturmaktadır. Toplam vücut sıvısı yaş ilerledikçe azalmakla

birlikte bebekler de ağırlığın %75'i olan vücut suyu yaşlı bireylerde %55'e kadar düşmektedir (Suh ve Kavouras, 2019). Bu sebeple yaşa göre su gereksinmesi de değişmektedir. Su alımı fazla olan bireylerde günlük kalori alımının daha düşük olduğu ve su tüketimini artırmanın kilo kontrolü açısından önemli bir katkısı olacağı da düşünülmektedir (Castelo ve ark., 2019; Poopkin ve ark., 2011)

Öğün kavramı

Beslenme alışkanlıklarıyla ilgili önemli bir konu olan öğün kavramı, günlük tüketim zamanlarını ifade eden bir terimdir. Ana öğünler (sabah, öğle, akşam) ve ara öğünler (kuşluk, ikindi, gece) olmak üzere iki bölüme ayrılır. Bazı insanlar sadece ana öğünlerde beslenirken, bazıları ana öğünlerin yanı sıra ara öğünleri de tüketebilir. Ekici (2013)'nin çalışmasında vurgulanan en önemli nokta, günlük besin veya besin öğelerinin üç öğünde dengeli şekilde paylaşılması gerektiğidir. Bu nedenle üç ana öğünün bu çalışmadaki odak noktası olduğu ve bu öğünlerin beslenmede önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Beslenme açısından öğünlerin önemini vurgulayan bir diğer önemli faktör, öğünler arasındaki süredir. Çünkü besinlerin sindirimi ve vücut tarafından kullanılması, besinlerin kimyasal yapısının yanı sıra öğünler arasındaki süreye de bağlı olarak değişebilir. Bir öğünde alınan besinlerin sindirilmesi için yeterli bir süre geçtikten sonra sırada ki öğünün alınmasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle öğün-beslenme ilişkisiyle ilgili bir takım önemli noktalar dikkat çekmektedir. Bunlar (Özdoğan ve ark., t.y : 141):

- Öğünlerde tercih edilen besinlerin cinsi,
- Öğünleri atlamama alışkanlığı,
- Öğünler arasındaki sürenin fazla ya da az olması,
- Tek öğünde fazla gıda tüketimi yer almaktadır.

İhtiyaç duyulan besinler istenilen öğünde dengeli bir şekilde tüketilirse öğün kavramı sağlıklı ve düzenli beslenmenin temeli sayılabilmektedir. Kılınç ve Çağdaş (2012) tarafından yapılan çalışma, düzensiz öğün alışkanlıkları, atıştırma alışkanlığı, dışarıda yemek tüketme ve fast food gibi faktörlerin ergenlik dönemi beslenmesini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Sağlıklı ve düzenli bir beslenme için öğün düzenine önem vermek büyük öneme sahiptir.

Öğün çeşitleri

Beslenmenin en uygun düzeni, üç ana öğün ve üç ara öğün olacak şekilde toplam altı öğünde besin tüketmektir. Bu şekilde kan ve insülin dengesi sağlanır. Öğünlerin 4-5 saat aralıklarla düzenlenmesi en büyük faydayı sağlar. Ana öğünlerde kepekli ekme, et ve

sebzelerin yanı sıra meyve ve süt ve süt ürünleri grubu da tüketilmelidir. Ara öğünlerde ise hafif ancak tok tutan yiyecekler tercih edilmelidir, örneğin kuşluk, ikindi ve gece ara öğünleri için geçerlidir (Baban, 2010).

Öğün çeşitleriyle ilgili birçok çalışma bulunmaktadır ve ideal vücut ağırlığının oluşması ve korunması, ana ve ara öğünlerin intizamlı bir biçimde planlanmasına göre değişiklik göstermektedir. Ana öğünler, karbonhidrat, protein ve yağın dengeli bir şekilde tüketilmesini içermelidir. Ara öğünler ise karbonhidratla birlikte yağ veya protein içeren besinleri içermelidir (Köseoğlu, 2015). Türkiye'de bu konuda çelişkili bir durum vardır. Genellikle insanlar arasında sık sık yemenin sorunlara neden olacağı düşünülür. Özellikle ara öğün tüketimi insanlar arasında yaygın olarak tercih edilmemektedir.

-Kahvaltı

Kahvaltı, günlük öğünlerin başlangıcını oluşturan ve ana öğünlerden biri olan ilk öğündür. Öğünler arasında kahvaltı öğünü öğrenciler arasında en fazla ihmal edilen öğündür. Düzenli kahvaltı yapmayan öğrencilerde günün ilerleyen saatlerinde yüksek kalorili ve yağ oranı yüksek besinlere eğilimlerinin arttığı görülmüştür. Bu yüzden atlanan kahvaltı öğünü dengesiz ve fazla enerji alımına bağlı olarak obeziteye neden olabilmektedir. Bu noktada söylemek gerekir ki; kahvaltı öğününün içeriği ve tüketilen besinlerde önem arz etmektedir. Kahvaltıda dört yapraklı yonca modeli olan meyve, sebze, et grubu, tahıl gruplarından her birini içermeli; günlük enerjinin %25'i veya %20'sini karşılayabilmelidir (Pehlivan ve Alkoy, 2019)

Kahvaltı, günlük enerji ve protein ihtiyacının önemli bir bölümünü karşılayarak metabolizmayı hızlandırır ve güne enerjik bir başlangıç yapmayı sağlar (Çelik ve ark., 2004; Cowbrouth t.y.: 20). Ayrıca, düzenli bir kahvaltı yapmak, günlük atıştırmaları engelleyebilir. Ancak, her öğünde olduğu gibi, kahvaltıda da ölçüyü kaçırmamaya dikkat etmek önemlidir (Saygılı, 2012).

Kahvaltının ihmal edilmesi, kardiyovasküler hastalık riskini artırabilir ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edebilir. Ayrıca, sabah öğününün atlanması obezite riskini de artırabilir (Özyazıcıoğlu ve ark., 2009). Kılıç ve Şanlıer (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da bu durumun incelendiği belirtilmektedir. Araştırmada, öğünleri tam ve düzgün bir şekilde yapmamanın enerji kaybına neden olduğu vurgulanmaktadır

Kahvaltı ile öğle öğünü arasında yapılması uygun görülen öğüne Kuşluk öğünü adı verilir. Kuşluk, gün içindeki ara öğünlerin ilki olarak kabul edilmektedir.

-Öğle yemeği

Öğle yemeği, gün içindeki ikinci ana öğün olarak bilinir ve dünya da çoğu zaman tüketilen bir öğündür. Özellikle sabah erken saatlerde güne başlayan bireylerin büyük çoğunluğu öğle yemeğini tüketir. Lawton ve arkadaşlarının (Beaudoin ve Mayer 1953'den aktaran Yılmaz, 2010) araştırmasında, öğlen yemeğinde karbonhidrat içeren ve içermeyen besinlerin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, az karbonhidrat içeriği olan yiyecekleri tüketen katılımcıların daha fazla bir açlık hissi yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, öğlen yemeğinde iyi bir beslenme sağlanmalı ve mümkünse karbonhidrat ağırlıklı besinler tercih edilmelidir, çünkü öğleden sonraki enerji harcamaları için bu önemlidir

İkinci ara öğünü, gün içindeki ikinci ara öğün olarak bilinir ve öğle yemeği ile akşam yemeği arasında yer alır. Bu öğünde genellikle tuzlu atıştırmalar tercih edilir ve günün en popüler öğünlerinden biridir (Tuncay, 2008)

-Akşam yemeği

Akşam yemeği, günün son ana öğünü olarak bilinir. Bu öğünde ağır yiyeceklerden kaçınılması ve öncelikle saat 19.00-20.00'den sonra yemek tüketilmemesi önerilir. Erken saatte tüketilen bir akşam yemeği sonrası, limonlu çay, yeşil çay, tarçın ve karanfil çayı gibi şekersiz içeceklerin tüketilmesi önerilir (Karatay, t.y.)

Gençler için akşam yemeğinin büyük önemi olduğu belirtilmektedir. Bazı durumlarda akşam yemeği sadece fizyolojik açlık ihtiyacını karşılamakla sınırlı kalırken, bazı durumlarda ise sosyal bir etkinlik haline gelir. Örneğin üniversite öğrencileri, kaldıkları yerde, restoranlarda veya fast-food mekânlarında akşam yemeği için bir araya gelebilirler.

Günün son ara öğünü, gece ara öğünüdür ve en çok tercih edilen ara öğün olarak kabul edilebilir. Genellikle cips, patlamış mısır gibi tuzlu atıştırmalıklar gece öğününde tercih edilmektedir (Tuncay, 2008).

Özellikle üniversite öğrencileri, akşam öğününü sıkça tüketmektedirler. Bu grup genellikle geç saatlere kadar uyanık kalmaya eğilimlidir, bu nedenle akşam yemeğinden sonra uzun bir süreyi tok olarak geçirmeleri pek mümkün değildir. Ayrıca, bazen akşam öğünü atlanarak gece öğünüyle birleştirilebilir. Bu durumda, erken saatlerde yenilmesi gereken yağlı ve ağır yiyeceklerin gece yenilmesi gibi mühim bir sorun ortaya çıkabilir.

A. Atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri

Üniversite öğrencilerinin üniversitede geçirdikleri dönem sağlıklı yaşam için çok önemlidir. Çünkü üniversitede geçirdikleri dönem hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini

etkileyen bir süreçtir. Bu süreçte, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri, vücut dirençlerini arttırmaları, hastalıklardan korunmaları ve akademik başarılarını yükseltmeleri açısından gereklidir. Bu sebeple üniversite öğrencileri için beslenme alışkanlıkları kritik öneme sahiptir. Çünkü bu dönemde çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaparlar, aile ortamlarından uzaklaşırlar, farklı etkilere maruz kalırlar ve daha bağımsız kararlar alırlar. Bu durum beslenme davranışlarını da etkiler. Özellikle öğün düzenine dikkat etmeleri gerekmektedir. Günde kaç öğün yedikleri, hangi öğünleri atlattıkları, öğün atlamalarının sebepleri, öğün aralarında ne yedikleri beslenme alışkanlıklarını belirler. (Arslan ve ark., 1993) Beslenme alışkanlıklarını oluştururken, öğrencilerin dikkat etmeleri gereken bazı noktalar vardır:

- Öğün atlamamak: Öğün atlamak, metabolizmayı yavaşlatır, kan şekeri düzeyini düşürür ve açlık hissini artırır. Bu da sonraki öğünde aşırı yemeye ve kilo almaya neden olabilir. Öğrencilerin günde en az üç ana öğün ve iki ara öğün tüketmeleri tavsiye edilir.
- Kahvaltıyı ihmal etmemek: Kahvaltı, güne başlarken enerji veren ve zihinsel performansı arttıran bir öğündür. Kahvaltıda protein, karbonhidrat, lif, vitamin ve mineral içeren besinler tercih edilmelidir. Örneğin; yumurta, peynir, tam tahıllı ekmek, süt veya yoğurt, meyve veya sebze gibi.
- Glisemik indeksi düşük besinleri seçmek: Glisemik indeks, besinlerin kan şekerini yükseltme hızını gösteren bir değerdir. Glisemik indeks yüksek olan besinler (beyaz ekmek, şekerli içecekler, tatlılar vb.), kan şekerini hızla yükseltir ve kısa sürede düşürür. Bu da açlık hissini tetikler ve insülin direncine yol açabilir. Glisemik indeks düşük olan besinler (tam tahıllar, baklagiller, sebzeler vb.), kan şekerini daha dengeli bir şekilde yükseltir ve uzun süre tokluk sağlar.
- Sebze ve meyve tüketimini arttırmak: Sebze ve meyve tüketimi, vücudun ihtiyacı olan vitamin, mineral, antioksidan ve lifi sağlar. Bu besin öğeleri bağışıklık sistemini güçlendirir, sindirim sistemini düzenler, cilt sağlığını korur ve kanser riskini azaltır. Öğrencilerin günde 2-3 porsiyon meyve ve 4-5 porsiyon sebze tüketmeleri önerilir.
- Su içmeyi ihmal etmemek: Su içmek vücudun sıcaklık dengesini sağlar, toksinleri atar, cilt sağlığını korur ve metabolizmayı hızlandırır. Öğrencilerin günde azami 2-2,5 litre su tüketmeleri gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan pek çok faktör vardır. Bunlar arasında; bütçe durumu, yemekhane imkânları, sosyal çevre baskısı, stres düzeyi

gibi unsurlar sayılabilir. Öğrenciler bu faktörleri göz önünde bulundurarak kendilerine uygun bir beslenme planı oluşturmalı ve sağlıklı yaşam için gerekli adımları atmaya çalışmalıdır.

-Atlanan Öğünler

Korkmaz (2010) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin en yaygın olarak atladığı öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve en az atladıkları öğünün ise akşam yemeği olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca ara öğün alışkanlığının öğrencilerin önemli bir kısmında olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bu tespitler pek çok çalışmada yer almaktadır. Fakat bu nokta da öğrencilerde ara öğün alışkanlığı varlığından söz etmek yanlış olur. Çünkü öğrenciler genel olarak atlanan ana öğünlerin niteliğinde ara öğün yapmaktadırlar.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceleyen birçok çalışmada, öğünlerle ilgili sorunların özellikle belirlendiği görülmektedir. Öğrenciler kimi öğünleri atlayarak savuşturmakta, diğer öğünlerde ise aceleci ve fazla besin alımı yapmaktadır. Özellikle kahvaltı gibi atlanan öğünlerde genellikle çay, simit ve poğaç gibi gıdaların tercih edildiği bilinmektedir. Gençler arasında karın doyurmanın sağlıklı beslenmeyle aynı anlamda kullanılması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Arslan ve ark., 1993).

Üniversiteli öğrenciler bakımından incelendiğinde, en çok yapılmayan ana öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve en çok tercih edilen ara öğünün kuşluk olduğu gözlemlenmektedir. En fazla tercih edilen ana öğün ise akşam yemeği, en çok tercih edilen ara öğün ise gece olarak belirlenebilir. Bu durumun temel nedenleri arasında öğrencilerin genellikle ailelerinden uzakta olmaları, geç saatlere kadar uyumamaları ve sabahları geç uyanmaları, aynı zamanda büyük bir kısmının günün büyük bir bölümünü okulda geçirmesi yer almaktadır. Bunun yanı sıra, yetişkinler veya düzenli bir aile yaşantısına sahip bireylerde durum farklılık gösterebilir ve öğünler arasında daha dengeli bir beslenme düzeni kurulabilir.

-Öğün Atlama Nedenleri

Vançelik ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada öğün atlamanın en önemli nedeni unutma ve fırsat bulamama olarak gözlenmiştir. Öğün atlama durumunun nedenleri, plansız yaşam tarzı ve sağlıklı beslenememe alışkanlıkları olarak tespit edilmiştir. İş ortamında değerlendirildiğinde, unutmaktan daha yaygın bir neden olarak, fırsat bulamama öğün atlama durumunu açıklamaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, öğün atlama nedenleri açısından farklı faktörlerin öne çıktığını göstermektedir. Zaman kısıtlılığı, alışkanlık eksikliği ve yeterli miktarda paranın bulunmaması, öğün atlamanın önemli sebepleri olarak belirtilmektedir (Korkmaz, 2010). Sabah kahvaltısı gibi bir kültürün öğrenciler arasında oluşmadığı

görülmektedir. Ayrıca, besin tüketimi için gereken miktarda paraya sahip olmayan öğrencilerin çoğunda beslenme dengesizliği görülmektedir. Öğünlerin kaydırılması sonucunda kahvaltı öğlen, öğle yemeği akşam saatlerine denk gelirken, akşam yemeği gece saatlerinde tüketilmektedir.

Özdoğan ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde es geçilen ana öğünlerin farklı nedenleri ortaya konmuştur. Katılımcılar, ana öğün atlama konusunda en önemli neden olarak zaman kısıtlılığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, aç hissetmem, geç kalkmam, aile yanında olmamam gibi sebepler de ana öğün atlama nedenleri arasında ifade edilmiştir. Öğrencilerin sabah kahvaltısını atlama nedeni olarak geç kalkma önemli bir faktör olarak görülmektedir. Öğrenciler genellikle uyku için zaman ayırdıkları için beslenmelerini aksatabilmektedir. Aynı çalışmada, öğün atlama sebepleri içinde vakit bulamama ön sırada yer alırken, en çok tercih edilmeyen öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve en sık tercih edilen öğünün ise akşam yemeği olduğu belirtilmiştir (Aksoy ve ark., 2016). Genel olarak, öğrenciler öğün düzenlerine yeterli dikkati vermemektedir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin sağlanması için, bireylerin hayat şartlarını uyumlu hale getirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerine beslenme ve öğün düzeninin önemi konusunda farkındalık oluşturacak eğitimler ve ders programlarına entegre edilmiş beslenme etkinlikleri düzenlenmelidir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, yanlış beslenme inanışlarının düzeltilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi için sağlam bir temel oluşturulmalı ve bu amaçla uygun politikalar desteklenmelidir. Bu şekilde, sağlıklı bir toplum oluşturulması hedeflenmektedir.

Beslenme alışkanlıkları

Dünya genelinde yaygınlaşan kötü beslenme kaynaklı sağlık sorunları, beslenme düzenlemelerinin ve yeni planlamaların zorunlu hale gelmesine neden olmuştur. Özellikle gençler, evden uzakta daha çok zaman geçirdikleri geçiş dönemlerinde sağlıklı olmayan beslenme şartlarıyla karşılaşmaktadır. Bu sorunların önlenmesi için özellikle okullarda sağlıklı beslenme programlarının düzenlenmesinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Öğün atlama, bu sağlıklı beslenememe durumlarının başında gelmektedir. Ancak insan bedeninin fizyolojik dengeye ulaşması, öğün düzenine özen göstermesi ile mümkündür. Sağlıklı beslenmenin ilk koşulu, öğün atlama yapmamaktır (Sormaz ve Şanlıer, 2015). Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düzene girmesi, bir takım önemli sağlık problemleriyle savaşıma konusunda bireylere yardımcı olabilmektedir. Örneğin, prostat hastalığı bu sorunlar arasında önemli bir yer almaktadır (Koniuszy ve ark., 2013).

A. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler

Üniversite öğrencileri, beslenme ile ilgili sorunlarla karşılaşmaları açısından bir takım risk faktörlerine sahiptir. Bu faktörler arasında öğrencilerin yaşları, psiko-sosyal durumları ve ekonomik koşulları ön plana çıkmaktadır. Bu konuda eğitim odaklı önlemlerin alınması, koruyucu tedbirlerin ve uygun tedavinin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinde beslenme bozukluklarının sıklığının belirlenmesi ve bu bozukluklara yol açan faktörlerin tespit edilerek koruyucu tedbirlerin alınması gerekmektedir (Ulaş ve ark., 2013).

Beslenme alışkanlıkları, yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunabileceği gibi, yeterli ve dengeli olmayan beslenme alışkanlıklarına da sebep olabilir. Ekonomik sınırlamalar, besin üretimindeki gelişmelerin takip edilememesi, düşük beslenme bilgi düzeyi, aile yapısı ve rolleri, çevresel faktörler ve sağlığın bu alanda önemli bir rol oynaması, beslenme davranışlarının alışkanlık haline gelmesini etkileyen sebepler arasındadır (Baysal, 1990; Arcas ve ark., 2015).

-Sosyo-kültürel faktörler

Beslenmeyi etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenler arasında en mühimlerinden biri çevresel etmenlerdir. Elbette doğal olarak çevre, pek çok konuda etkisini hissettirmektedir. Kişilik, alışkanlıklar, gelenek, hayat tarzı, toplumsal düzen gibi çeşitli konular, çevre ile güçlü bir bağ içerisinde olabilir. Kesinlikle çevrenin etkisi altında olan bu konular, yeme alışkanlıklarının oluşmasına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda çevrenin, beslenme alışkanlıklarını direkt veya endirekt şekilde etkilediği ifade edilebilir.

Beslenme kavramını etkileyen ve beslenme alışkanlığını etkileyebilen birincil sosyo-kültürel faktörlerden biri kültürdür. Toplumsal hayatın dinamikleriyle şekillenen kültür, bireyler arasındaki iletişimi ve etkileşimi gerektirir. Bu iletişim ve etkileşimler aracılığıyla birçok ortak özellik öğrenilir ve bu özelliklere dayalı davranışlar geliştirilir. Toplumlar incelendiğinde, belirli sınırlarla çizilmiş küçük veya büyük gruplarda özgün yaşam tarzları, adetler, gelenekler, amaçlar veya hedefler bulunur. Bununla birlikte, toplumdaki insanların idealleri, ilgi alanları, inançları ve benimsedikleri değerler kültürel yapı tarafından şekillendirilebilir. Bireyler, bu toplumsal değerlerden de öğrenerek kişiliklerini geliştirme fırsatı bulurlar. Aynı şekilde, aile, okul veya arkadaş çevresi gibi toplumu oluşturan gruplarda yer alan bireyler, bu ilişkileri aracılığıyla birçok ahlaki değer ve alışkanlık edinebilirler. Bu bağlamda, beslenme kültürel yapı tarafından şekillendirilen bu önemli bir davranıştır (Güney, 2000).

Sosyo-kültürel etkilerin kişilik üzerinde şekillendirici bir etkiye sahip olduğu ve bunun da beslenme alışkanlığını etkilediği bilinmektedir. Esasında insan, ilerleyen yaşlarda kişilik

oluşumuna katkıda bulunabilecek birçok karakteristik özellikle doğar. Ancak bu özelliklerin ortaya çıkabilmesi için çeşitli dış etkenlere ihtiyaç duyulur. Bu dış etkenlerin en açık şekilde olanlarından biri, bireyin yaşadığı sosyal ve kültürel yapıdır. İnsan, doğuştan gelen fizyolojik ihtiyaç motivasyonu ile birlikte sosyo-kültürel etkilerle beslenmeyi bir fizyolojik gereksinimin ilerisine götürerek bir kültüre dönüştürebilir. Sosyal kabul ve saygı aracı olarak beslenme, genellikle öne çıkabilir (Açıköz, 2006). Maslow'un ihtiyaçlar sıralamasında bahsettiği en temel ihtiyaçtan en üst düzey ihtiyaç beslenme aracılığıyla gerçekleşebilir. Örnek olarak, açlığı giderme fizyolojik bir gereksinim olurken, lüks bir restoranda akşam yemeği tüketerek bunun topluma gösterilmesi, yeniden canlandırma ihtiyacını yansıtabilir.

Aile, beslenme alışkanlıklarına etki eden diğer önemli sosyal ve kültürel etkenlerden biridir. Aile, özellikle çocukların sağlıklı tutumlar geliştirmelerine destek olan son derece kritik bir yapıdır. Beslenme konusunda, çocukların sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri için ailenin önemi büyüktür. Aileden gelen destekle beslenme konusunda daha az sağlıksız gıdalar tüketen çocukların olduğu söylenebilir. Ailesinden sağlıklı beslenme ile ilgili destek alan çocukların sergiledikleri beslenme alışkanlıkları aşağıdaki gibi belirtilebilir (Öztürk, 2010):

- Abur cubur tüketimini azaltarak daha az atıştırmalık tercih ederler.
- Daha az yağlı yiyecekler tercih ederler.
- Meyve ve sebze tüketimine daha fazla özen gösterirler.
- Beslenme konusunda ailelerini örnek alırlar.
- Protein, lif, tahıl, vitamin ve mineral açısından zengin besinlere daha fazla yer verirler.
- Kızartılmış yiyeceklerin tüketimini azaltırlar.
- Gazlı içecekleri daha az tüketirler.
- Çocukların kilolarını kontrol altında tutarak obezite sorunlarının önüne geçerler.

Bu beslenme alışkanlıkları gözlemlendiğinde, aslında sağlıklı bir beslenme için ailenin temel yapı taşı olduğu açıkça görülmektedir. Zira özellikle bu dönemdeki gençlerde ortaya çıkan sağlık sorunları yukarıda belirtilmiştir. Atıştırmalıklar, yağlı yiyecekler, kızartmalar, fast-food yiyecekler, gazlı içecekler ve bunların tüketiminden kaynaklanan kilo sorunları, aile içinde sunulan desteklerle minimum seviyeye indirilebilir.

-Ekonomik Faktörler

Ekonomik imkânlar sayesinde yüksek refah düzeyine sahip olan bireyler, istedikleri gıda ürünlerini satın alma ve tüketme şansını elde edebilmektedirler. Bu bağlamda, çok çeşitli bir beslenme kültürünün veya alışkanlığının var olması doğrudan ekonomik imkânlarla ilişkilidir.

Et, süt ve ürünleri gibi yüksek besin değerine sahip olan ve maddi değeri yüksek olan gıdaların tüketimi, ekonomik açıdan düşük düzeyde olan bireyler için genellikle zor olabilmektedir. Bu durumda, gelir düzeyi düşük olan bireyler arasında tahıl tüketiminin daha fazla olduğu ifade edilebilir (Aydın ve Yıldız, 2013; Açıkgöz, 2006). Bu durumun en önemli etkeni, düşük fiyatlı olmasına rağmen doyurucu nitelikte olan tahıllı gıdalardır.

Sağlıklı bir beslenme alışkanlığını veya kültürünü benimsemiş olmak, belirli bir seviyede ekonomik güce ihtiyaç duyar. Ailelerin sosyo-ekonomik durumu, beslenme seçimlerini etkiler. Özellikle beslenme alışkanlıkları konusunda ekonomik gücün, belirleyici rol oynadığı söylenbilir. Düşük seviyeli ekonomik güce sahip aileler, sebze ve meyve, günlük vitamin desteğini gereğince tüketime imknına sahip olamazken, yağlı ve şekerli besinlere daha fazla yönelmektedir. Bununla birlikte, iyi ekonomik güce sahip aileler, daha çok tahıl, sebze, meyve ve az yağlı yiyecekler tüketime eğilimindedir. Bu iki aile şekli arasında oğn düzenlemesi yönünden de farklılıklar bulunmaktadır. Düşük ekonomik durumdaki ailelerde, oğn düzeni genellikle daha az işlerken, iyi ekonomik güce sahip ailelerin oğn düzeni daha düzenlidir. Bu durum, yeterli ve dengeli beslenme konusundan ve beslenme alışkanlıkları konusunda ekonomik gücün önemini vurgulamaktadır. Aile için de olduğu gibi, ailelerin sahip olduğu çocukları için de aynı durum gözlemlenebilir (ztrk, 2010).

Üniversite oğrencileri, çocukluk döneminden erişkinlik dönemine geçiş yapan birincil gruplardan biridir. Üniversite eğitimine başladıklarında, evlerinden ayrılp dış etkenlere daha yatkın bir duruma gelirler. Bu süreçte kendi kararlarını almaları gereken bir aşama başlar. Bu kararlar arasında beslenme ile ilgili kararlar da önemli bir yer tutar. Bu yeni düzene uyum çabalarını etkileyen faktörlerden biri de ekonomik durumdur. Ekonomik gücü iyi olan oğrenciler, beslenme konusunda daha iyi seçimler yapma imknına sahip olabilirler.

-Demografik ve evresel Faktörler

Cinsiyet ve yaş, beslenme alışkanlıklarına etki eden en önemli demografik değişkenlerdir. Özellikle ocuklar ve gençler arasında bu etkiler daha belirgin olarak görülmektedir. Cinsiyet yönünden incelendiğinde, genç kızların daha çok sağlıklı ve lifli besinler tükettiği görülmektedir. Erkekler ise genellikle yağlı, şekerli ve yüksek enerjili besinler, işlenmiş et ve yumurta gibi yiyecekleri tercih edebilirler. Bu farkın temel nedeni, kız çocuklarının veya kadınların genellikle kilo kontrolü konusunda daha dikkatli davranmalarıdır. Benzer şekilde, niversite oğrencilerinde de bunun gibi özellikler gözlenebilir. Kızlar genellikle erkeklere göre sağlıklı kabul edilen besinleri tercih ederken, erkekler sağlıklı olmayan seçimler yapabilmektedir. Yaş yönünden ele alındığında, çocukluktan itibaren yaşın ilerlemesiyle birlikte

daha çok yiyecek tüketimi, farklılık gösteren bir diyet ve rutine binmiş bir yeme davranışı görülebilir (Öztürk, 2010).

Kişinin demografik ve çevresel faktörleri, beslenme alışkanlıklarını şekillendiren önemli etmenlerdir. Yaşanılan bölge, coğrafyanın iklimi, yer değiştirme ve eğitim gibi konular, beslenmeyi etkileyebilmektedir. Özellikle yaşanılan iklim ve bölge bireysel beslenme alışkanlıklarının yanı sıra bölgeye özgü beslenme kültürlerinin doğmasına katkı sağlar. Yer değiştirme durumunda insanlar hayatlarında önemli değişikliklerle karşılaşır. Değişik bir yere gittiklerinde, aç kalmamak adına o yerin yiyecek ve içecekleriyle tanışır. Bu sebeple beslenme alışkanlıkları üzerinde yer değiştirme etkili olabilir. Ayrıca, ailelerin beslenme ve genel eğitim düzeyi de beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olabilir. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında ekonomik, sosyo-kültürel, demografik, ülke ekonomisi ve çevresel etkenlerin yanı sıra biyolojik, antropolojik, fizyolojik gibi faktörler de yer almaktadır (Dastan ve ark., 2015).

B. Gece yeme alışkanlığı

Gece yeme alışkanlığı, kimi bireyler arasında oldukça yaygın bir durumdur. Özellikle bilgi teknolojisinin gelişmesi, kitle iletişim araçlarının çoğalması ve sosyal ağların ortaya çıkmasıyla beraber insanların uyku alışkanlıkları değişmiştir. İnsanlar artık geç saatlere kadar uyanık kalabilmektedir. Bu uyanık geçirilen saatler, insanların beslenme alışkanlıklarını ve öğün düzenlerini etkileyebilir. Gece geç saatlere kadar uyanık kalan insanlar, açlık hissi duyabilir ve bu nedenle geç saatlerde yiyecek tüketebilirler. Gece tüketilen yiyecekler genellikle yağlı, gazlı ve şekerli olabilir, bu da insan sağlığına zararlı bir beslenme şekline dönüşebilir. Tuncay (2008) bu durumu gece öğününü günün en tercih edilen öğünlerinden olduğunu yaptığı çalışmada göstermektedir.

Yunsheng ve arkadaşları (2003) kahvaltı ve obezite kavramları açısından gece yemek yeme alışkanlığını değerlendirmektedir. Yapılan bir araştırmada, her zaman kahvaltı yapan kadınların kahvaltı yapmayanlara oranla kilo vermede daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Kahvaltı yapmamanın insanları daha fazla yeme eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise, öğün saatlerinin günlük enerji alımına etkisi olduğu bulunmuştur. Sabah tüketilen yiyecek miktarı ile günlük toplam yiyecek miktarı arasında ters orantı, gece geç saatlerde tüketilen yiyecek miktarıyla ise doğru orantı vardır. Gece yemek yeme alışkanlığı, vücut ağırlığına ve obezite riskine katkıda bulunabilmektedir (De Castro, 2004).

C. Hızlı yemek yeme (fast-food) alışkanlığı

Fast-food, dondurulmuş gıdaların ve kısa sürede hazırlanan yiyeceklerin pişirilerek self-servis şeklinde verildiği bir yiyecek çeşitidir. Tost, pizza, hamburger, dondurulmuş gıdalar, önceden pişirilmiş yiyecekler gibi örnekler fast-food yiyecekleri olarak sayılabilir. Kolay ve hızlı hazırlanabilme özelliği nedeniyle insanlar evlerinde veya fast-food işletmelerinde bu tür yiyecekleri tercih etmektedir. Özellikle iş yaşamında olan bireyler veya okullarda büyük bir süre geçiren gençler fast-food türünden yiyeceklere daha çok yönelmektedir.

İnsanların yaşam tarzları, tükettikleri besinler ve bunları nasıl tükettikleri konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle yoğun iş temposunda veya öğrenim süresinde insanlar zaman kaybetmemek için çabuk hazırlanan fast-food veya donmuş gıdalar gibi hazır yiyeceklerle yönelebilirler. Ayrıca, genç bireylerin hazır yiyecek işletmelerine ilgi göstermesinde dekor, atmosfer, yiyecek kalitesi, kolay ulaşılabilirlik, hızlı servis, geniş menü çeşitliliği gibi faktörler etkili olabilmektedir (Sürücüoğlu ve Çakıroğlu, 2000).

Yiyecek-İçecek sektöründe son dönemde meydana gelen gelişmeleri Türkiye’de uyum sağlamıştır. Dünya’da uzun süre tüketimi yüksek seviyelerde olan fast-food tarzı yiyecekler Türkiye’de de hızla yaygınlaşmaktadır. Buna nazaran giderek geleneksel mutfak kültürünün etkisi düşmektedir. Ancak fast-food işletmelerinin bu denli hızlı yayılması ile birlikte bazı sorunlarda ortaya çıkmaktadır. Örnek olarak; fast-food türü yiyeceklerin özellikle gençler için büyüme ve gelişmelerinde gereksinim duydukları besin maddelerini sağlayamadığı ve beraberinde sağlığı kötü etkilediği düşünülmektedir (Orak ve ark., 2006). Ayrıca gençler arasında aşırı kilo alma ve obezite hastalığının yaygın hale gelmesi, Türkiye’deki geleneksel mutfak kültürünün giderek daha az tercih edilmesiyle yok olma tehlikesine maruz kalması, yeme içme hizmeti veren küçük esnaf kesiminin iflası gibi problemler de doğabilmektedir.

Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları çoğunlukla ergenlikte ve genç yetişkinlik dönemlerinde başlamaktadır. Bu dönemlerde bireyler çevresel faktörlerden etkilenmeye oldukça müsaittir (Akmanoğlu, 2021). Yeme bozukluğu olan bireylerin %90’dan fazlası 25 yaşın altındadır (Deering, 2001). Bu yaş aralığı, gerek ergenliğin getirdiği problemler gerek üniversiteye gitmek için evden ayrılmak gibi stresli olaylarla ilişkili bir evredir (Hudson ve ark., 2007).

Ergenlik döneminde olan üniversite öğrencileri için, alışkın oldukları ev ortamından ayrılıp yurt ve öğrenci evi gibi yeni yaşam alanlarına girmek oldukça stresli bir durumdur (Akmanoğlu, 2021). Yeni ortama uyum sağlamaya çalışmanın getirdiği stres ve yalnızlık hissi bireylerde duygusal yeme davranışını tetikleyebilir. Diğer yandan üniversiteye başlayan

öğrencilerin okulda, derslerinde ve değişen sosyal çevrelerinde karşılaştıkları zorluklar da endişe ve stres duygularını arttırarak yeme bozuklukları gelişmesinde etken olabilir (Topbaş ve ark., 2019).

Üniversiteye başlayan öğrencilerin ailelerinden kopup daha özgür bir birey haline gelmeleri, karar verme mekanizmalarını da etkilemektedir. Bu duruma bağlı olarak bireylerin besin seçimleri ve beslenme alışkanlıkları da kolayca değişebilir ve bu değişimler kalıcı olabilir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019)

Araştırmalar öğrencilerin besin seçimlerinde; yiyeceklerin kolay hazırlanması, uygun fiyatlı olması ve lezzetli olması gibi faktörlerin belirleyici olduğunu göstermektedir (Driskell ve ark., 2006). Hızlı ve nispeten ucuz bir seçenek olması, öğrencileri sıklıkla fast food tüketimine yöneltmektedir. Fast food ve hazır gıdaların tüketim sıklığının artması öğrencilerde sağlıksız bir beslenme modeli oluşturur (Topbaş ve ark., 2019). Çalışmalar, üniversite çağındaki öğrenciler arasında yeme bozukluklarının yaygınlık tahminlerinin %8 ile %20.5 arasında değiştiğini göstermiştir (Tavolacci ve ark., 2015).

Yeme tutumu/davranışı

Yeme tutumu; bireylerin beslenme alışkanlıklarının, besin seçimlerinin, öğün saatlerinin ve düzenlerinin tamamını kapsar. Bununla birlikte beslenme, sadece fizyolojik açlığın yarattığı bir gereksinim ve dürtü olmaktan öte; psikolojik, sosyo-ekonomik ve çevresel etkileşimleri olan bir olgudur (Özgen ve ark., 2012). Bireyin yeme tutumunu; genetik faktörler, yaş, cinsiyet, sosyal çevre, büyüdüğü ortam, alışkanlıklar, fiziksel aktivite durumu, beslenme eğitimi alma durumu, hormonlar, duygu durumu, beden algısı, kültürel ve dini inançlar ve bireysel seçimler gibi birçok faktör etkiler (Karakuş ve ark., 2016).

Beslenme alışkanlığı ise; yiyeceklerin satın alma ve hazırlanma süreçleri, porsiyonlama ve öğün saati gibi öğelerin tamamını kapsar (Sürücüoğlu, 1999).

Yeme tutumunu etkileyen psikolojik etmenlerin önemli boyutlarından biri, bireylerin duygu durumlarıdır. Literatürde; stres, endişe, yalnızlık gibi olumsuz duyguların ve mutluluk, heyecan, huzur gibi olumlu duyguların bireylerde yeme tutumlarını etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Yeme davranışları, Van Strein ve arkadaşları tarafından (2019) dışsal yeme, duygusal yeme ve kısıtlı yeme olarak üç maddede tanımlanmıştır.

-Dışsal Yeme

Dışsal yeme, bireyin açlık veya tokluk hissinden bağımsız olarak, yemeği dışarıdan gelen uyaranlara (besinin kokusu, tadı, görüntüsü, başkalarının yemesi gibi) tepki olarak tüketmesidir (Van Strien ve ark., 2019). Bu beslenme davranışı, çevredeki yiyeceklerin fiziksel

özellikleri olan kokusu, görünüşü ve tadı gibi etkenlere karşı yüksek bir eğilimle gerçekleşmektedir (Evers ve ark., 2011).

Dışsal yeme tutumu gösteren bireyler fiziksel açlık hissetmemelerine rağmen çekici bulunan yiyecekleri tüketirler. Bu bağlamda psikosomatik teorideki duygusal yeme durumuyla benzerlik içindedirler fakat dışsal yeme, olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak karşımıza çıkmaz. Dışsal yeme bozukluğunun nedenleri arasında öğrenilmiş davranışlar, sosyal baskılar, stres yönetimi becerilerinin eksikliği ve özgüven sorunları sayılabilir. Dışsal yeme mevcut olduğunda aşırı yeme ile sonuçlanabilen, çekici yiyeceklere yönelik bir yaklaşımı yansıtır (Van Strien ve ark., 2019). Dışsal yeme, daha yüksek vücut ağırlıkları, daha sağlıksız yiyecek alımı ile yeme bozukluklarında ve obezitede artmış tekrarlanma riski ile ilişkilidir, bu nedenle sorunlu bir yeme tarzı olarak kabul edilir (Jansen ve ark., 2003; Nederkoorn ve ark., 2004).

Dışsal yeme bozukluğu olan kişilerin tedavisinde psikolojik destek ve beslenme eğitimi önemlidir. Tedavi sürecinde psikiyatrist, psikolog, diyetisyen ve dâhiliye uzmanı gibi farklı uzmanlarla iş birliği yapılması gerekmektedir. Tedavide bireysel ve aile terapileri, ilaç tedavisi ve beslenme planlaması gibi yöntemler kullanılabilir.

-Duygusal Yeme

Duygusal yeme, Bruch (1964)'un psikosomatik obezite teorisinden türetilen bir kavramdır. Psikosomatik teori, bireylerin içsel sinyaller ile açlık ve tokluk durumlarına yanıt olarak değil, duygularına yanıt olarak yemek yediklerini belirtir. Bir başka deyişle duygusal yeme, kişinin aç olmadığı halde duygularını yönetmek için yemek yeme davranışına başvurmasıdır. Normalde duygusal uyarılma ve stres bireylerde iştah kaybına neden olurken, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler bu durumda aşırı yeme eğilimi gösterir. Başka bir teoriye göre duygusal yeme davranışı gösteren bireyler; olumsuz durum ve duygularla karşılaştıklarında, aç olmamalarına rağmen, bu duygularından kaçınmak veya bastırmak için yemek yemeyi araç olarak kullanırlar (Snoek ve ark., 2017). Bu kaçınma davranışı kısa süreli bir çözümdür ancak yaşanma sıklığı arttıkça kalıcı bir beslenme alışkanlığı ve yeme tutumu haline gelir (Mantzios and Wilson, 2010). Son bulgular, duygusal yemenin kilo alımı, anksiyete ve depresyon ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Konttinen ve ark., 2010). Duygusal yeme görülen bireyler genellikle yoğun karbonhidrat ve yağ içeren, kalorisi yüksek besinlere yönelirler. Karbonhidrat içeriği yüksek besinler beyinde serotonin seviyelerini değiştirerek stres azaltıcı etki gösterebilir. Aynı şekilde yüksek yağlı ve karbonhidratlı beslenme de stres seviyesini değiştirmektedir (Macht, 2008).

Duygusal yeme davranışını önlemek için ayrıca duyguların farkında olmak ve duygularla baş etmenin sağlıklı yollarını bulmak önemlidir. Duyguların kaynağını belirlemek, duyguları ifade etmek, stres yönetimi teknikleri uygulamak, kendine değer vermek ve sevmek, sosyal destek almak duygularla baş etmenin olumlu yöntemleridir. Bunların yanında fiziksel aktivite yapmak, uyku düzenine dikkat etmek, beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmek de duygusal yeme davranışını azaltmaya yardımcı olabilir.

Duygusal yeme bozukluğu tedavisi için psikiyatrik destek almak da faydalı olabilir.

-Kısıtlı Yeme

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin mevcut kilolarını koruma veya kilo verme amacıyla beslenmelerinde kalori azaltma gibi kısıtlayıcı davranışlar göstermeleridir. Normal kilo aralığındaki bireyler kilo koruma amaçlı bu davranışı gösterirken şişman bireylerin amacı kilo kaybı yaşamaktır (Strien ve ark., 2012). Bazı bireylerde kısıtlayıcı yeme kalıcı bir beslenme alışkanlığına dönüşebilmektedir. Bu durumda bireyler kilolarını sabit tutmak için sürekli besin alımlarını ve kalorilerini kısıtlamakta veya en küçük bir kilo değişiminde bile kısıtlayıcı yeme davranışı göstermektedir. Kısıtlayıcı yeme alışkanlığı olan bazı bireyler ideal kilo aralığında olmakla beraber bazıları ideal kilolarının üstünde vücut ağırlığına sahiptir. Sürekli kısıtlı yeme davranışı sonucu bireylerin otokontrol mekanizması zayıflayabilir ve bu durum normalden daha fazla yemeye neden olabilir; buna karşı düzenleme denir (Herman and Polivy, 1980).

Gençlik dönemi ve beslenme

Adölesan dönemi, insan yaşamında önemli bir dönemdir ve ergenlik süreciyle ilişkili olan etkilerini içerir. Bu dönem, birçok sorunun yaşanabileceği kritik bir dönem olarak görülebilir. Bireylerin kabul edilmek isteğinin en yoğun olduğu zamanlardan biri gençlik dönemidir. Üniversite öğrencileri, aktif bir şekilde gençlik dönemlerini yaşayan gruplardan biridir. Özellikle üniversite öğrencilerinin, evinden ailesinden ayrılarak gelme duygusu kendilerini kabul ettirme arzusuyla birleştiğinde, gençlik dönemleri daha da heyecanlı bir dönem haline gelebilir.

Aktif bir gençlik dönemi geçiren bireyler için beslenme, öncelikli konulardan biridir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi gençleri temsil eden grupların, beslenme konusunda dikkatli ve tutarlı olmaları büyük önem taşır. Bu dönemde beslenme alışkanlığı, eğitim sonrası yaşamı da etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Üniversite eğitiminin tamamlanmasıyla birlikte kişiliğin belirginleşmesi, mevcut alışkanlıkların devam etme eğilimini getirir. Bu nedenle, iyi beslenmeye özen göstermek bu dönemde önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli öğün tüketimi ve iyi bir beslenme kültürüne sahip olmak, özellikle

gençler için önem arz eder (Tekin, 2014). Aşağıda verilen örnekler, gençlerin beslenme konusundaki önemini açıklamaya yardımcı olabilir (Tuncay, 2008):

- Genç yetişkinler ara öğünlerde tükettikleri enerjinin günlük toplam enerjinin 1/5-1/4 ini oluşturduğunu göstermektedir.
- Ara öğünler, adölesanların ana öğünleriyle karşılaştırıldığında kolesterol, protein, demir, posa, kalsiyum ve sodyum açısından daha düşük bir içeriğe sahiptir.
- Düzenli olarak az miktarlarda beslenen gençler, daha seyrek beslenenlere kıyasla çikolata, bisküvi, meyve ve sandviç gibi yiyecekleri daha fazla tüketmelerine rağmen, karbonhidrat alımları daha yüksek olmaktadır.
- Ara öğünlerde karbonhidratın yağa oranı yüksek ve yağın düşük olduğu durumlarda, ara öğünlerdeki karbonhidrat tüketiminin artması obeziteyi engelleyebilmektedir.
- Genel olarak, gençler arasında ara öğün tüketimi düşük seviyededir.
- Kilo verme çabası içinde olan gençlerin, kilo verme çabası olmayanlara göre ara öğün yapma sıklığının daha düşük olduğu bilinmektedir.
- Ara öğünlerde, enerjinin kaynağı olarak protein ve yağın oranı daha yüksekken, karbonhidratın enerji katkısı daha azdır. Bu durum, şeker, tahıllı barlar, bisküvi ve gazlı içecekler gibi yiyeceklerin daha fazla tüketilmesinden kaynaklanmaktadır.
- Gençler ara öğünlerde tuzlu atıştırmalık yiyeceklerin enerji alımına en büyük katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.
- Ara öğünlerde gençler genelde, çay, simit, poaça, bisküvi, tost veya hamburger gibi atıştırmalık yiyecekleri tercih etmektedirler.

Gençlerin öğün alışkanlıklarına bakıldığında, bazı öğünlerin sıklıkla atlandığı veya aşırı tüketildiği görülmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi gençlerin birçoğu sabah kahvaltısını atlamaktadır veya sağlıksız yiyeceklerle geçiştirmektedir. Oysa ki gençler için kahvaltı önemli bir öğündür. Bununla birlikte gençlerin, akşam ve gece öğünlerini nadiren es geçtikleri söylenebilir. Özellikle üniversite öğrencileri, gece öğününde daha çok gıda tüketme eğilimindedir. Bu tür besinler genellikle cips, kola, kuruyemiş veya yağlı kızartma gibi sağlıksız seçeneklerdir. Bu besinlerin genel olarak tüketilmesi sağlık açısından uygun olmasa da, gece tüketilmeleri daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu faktörlerle birlikte, günümüz gençlerinde obezite önemli bir sağlık sorunu olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu konuya sürekli olarak odaklanmaktadır (Becker ve ark., 2008; De Assis ve ark., 2013). Zira obezite sorunu dünya genelinde ve Avrupa'da ki hızı giderek artmaktadır (Lourenço, 2014) ve gençlerin vücut kitle indeksleri (BDİ) sürekli olarak yükselmektedir. Bu da ciddi tehlikeleri beraberinde getirmektedir.

Gençlerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında üniversite öğrencilerinin de yer aldığı bazı etkenler aşağıda sıralanmıştır (Şanlıer ve ark., 2009).

•**Temel etkenler;** Bireyin kendi tercihleri, aile içindeki yeme alışkanlıkları, ebeveynlerin yeme tercihlerini örnek alması, medya ve toplum normları,

•**Bireysel etkenler;** Davranışlar, inançlar, bilgi düzeyi, özgüven, öğün düzeni ve atıştırma alışkanlıkları, kilo kontrolü

•**Sosyal etkenler;** Aile, arkadaşlar ve diğer çevre ilişkileri



GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri, toplam nüfusun %10'unu oluşturarak, ülkemizin yetişmiş insan gücü açısından büyük bir kısmını temsil etmektedir (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001). Birçok üniversite öğrencisi ailelerinden ve yaşadıkları yerden farklı bir yerde eğitim görmektedir. Bu durum, aile ortamından ayrılarak farklı şehirlere gitmek zorunda kalan öğrencilerin çeşitli zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır (Yılmaz ve Ocakçı, 2010). Öğrencilerin farklı bir yerde hayatını sürdürmesi sosyal yaşam, beslenme, sosyal aktiviteleri ve hastalıklar gibi birçok mevzuda zorluklar doğurduğunu Aytekin ve arkadaşları (1999) çalışmalarında ifade etmişlerdir. Yurtta kalan öğrenciler için özellikle yeterli ve dengeli beslenme kayda değer bir sorun haline gelebilir ve beslenme konusunda bilgi eksikliği olan gençlerin beslenmesini kötü etkileyebilir (Aytekin, 1999). Öğrencilerin yeni ortama adaptasyon sağlama gayretleri, hayatlarının devam eden sürecinde de önemlidir. Zira beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler üniversite eğitimi sonrasında da devam edecektir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında oluşan değişiklikler, hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürme açısından son derece önemlidir. Bu nedenle üniversiteli öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerine özen göstermeleri gerekmektedir. Bu çalışma, Uludağ Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma olup, üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile yeterli ve dengeli beslenmeleri incelenmiştir. Araştırmacılar bu konuyu farklı çalışma gruplarında dönem dönem ele almışlardır. Bu gibi araştırmaların gerçekleştirilmesi, konuyla ilgili güncel verilerin tutulması ve tartışmaların yapılması, bu araştırmanın da önemini ortaya koymaktadır (Işkın, 2016).

Araştırmanın Amacı

Beslenme alışkanlıkları, sadece açlığın giderilmesini değil, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gereken yeterli ve dengeli beslenmeyi içermektedir. Günümüzde, sağlık açısından yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ciddi öneme sahiptir ve vurgulanmaktadır. Bu konuda literatürde birçok çalışma bulunmaktadır, bu çalışmanın temel hedefi ise üniversiteli öğrencilerin öğünler, beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili tutum ve davranışlarını belirlemektir. Araştırma sonuçlarının gençlerin beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi ve benzer çalışmalarla karşılaştırma yapılarak yorumlanması önemlidir. Bu çalışma, gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili ışık tutacak nitelikte olacak ve literatüre yeni bir örnek sunarak önemli katkılar sağlayabilecektir.

Araştırmanın Yöntemi

Veriler, literatür taraması yapılarak oluşturulan 4 farklı bölümden oluşan anket formundan oluşmaktadır. Literatür taramasında beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalarda güvenilirliği kanıtlanmış ölçekler ile birlikte uluslararası bazı ölçekler incelenmiş ve uygun olanlar anket formuna eklenmiştir. Anketin ilk bölümünde katılımcılara demografik bilgi olarak anne ve babanın mesleği ile eğitim durumları, katılımcının ve ailesinin gelir durumu, ailesinin ve kendisinin sahip olduğu hastalıklar gibi sorular yönetilmiştir. Bununla beraber boy ve kilo durumları, sigara kullanımı ve okul başarısı sorgulanmıştır. Öğrencilerden anket yöntemiyle veriler toplanmış ve bu veriler analiz edilerek sonuçlar rapor şeklinde sunulmuştur.

Yurttan kalan Üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıkları Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin sağlamış olduğu değerler ile belirlenmiştir.

Araştırmanın Metodolojisi

Yurttan kalan üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına yönelik bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerini kullanarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanma aracı olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmanın evreni Uludağ Üniversitesi'nde yurttan kalan öğrencilerden oluşmaktadır. Ancak araştırmanın çalışma popülasyonunu 2021/2022 Eğitim ve öğretim yılı güncel sayılarına göre Uludağ Üniversitesinde kayıtlı ana kampüste eğitim alan 51613 lisans ve lisansüstü öğrenci oluşturmaktadır (Uludağ Üniversitesi, 2021).

Bu araştırma kesitsel tipte bir çalışma olup, Uludağ üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve yurttan kalan öğrenciler ile yürütülmüştür. Çalışmada araştırma evrenini temsilen %5 hata payı ve %95 güven düzeyi ile belirlenen 1900 kişiye davet gönderilmiş ve geçerliliği kabul edilen %20 oranlı yanıt beklentisi ile 300 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Katılımcılar basit rastgele örnekleme metodu ile belirlenerek katılımcılardan onay alındıktan sonra veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Geri dönüşü sağlanan 100 anket değerlendirilerek, eksiksiz ve hatasız olan anketler kullanılacak şekilde elde edilen 98 anket analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek formunda demografik sorular, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve yeme tutum testi yer almaktadır.

Bu araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 lisanslı paket programı ile analize tabi tutulmuştur. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları incelenirken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmıştır. Tabachnik ve Fidell (2013)' e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir. Bu durumda değişkenlerin normal dağılımdan geldiği belirtilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar

araştırılırken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde farklılık olması durumunda varyansların homojenliği varsayımı dikkate alınarak Tukey testi ile farklılıklar hesaplanmıştır. Sürekli değişkenler arasında ilişki bakılırken pearson korelasyon testlerinden yararlanılmıştır.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

Çalışmanın Etik Yönü

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Veterinerlik Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Etik Kurulu tarafından 18.05.2022 tarihli ve 2023/4346 sayılı kararı ile uygun bulunmuştur.

Araştırma Hipotezleri

Bu araştırma, saha araştırmasıyla elde edilen bulguları temel alarak, mevcut bir sorunun farklı bir çalışma grubunda tespit edilmesini ve genel geçer çözüm önerilerinin sunulmasını amaçlamaktadır. Ayrıca, yeterli ve dengeli beslenme ile beslenme alışkanlıkları gibi konuların belli demografik özelliklere göre nasıl değişebileceğinin belirlenmesi de bu çalışmanın ana hedeflerinden biridir. Çalışmanın analizinde kullanılan yöntemler de bu hedefleri gerçekleştirmeye yöneliktir.

Asıl olarak üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme durumları, bunların nedenleri ve tüketilen yiyecek ve içeceklerin sıklık derecelerinin belirlenmesi gibi konular bu araştırma kapsamında incelenmiştir. Ayrıca, bu konuların öğrencilerin kültürel, sosyal ve demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği de ele alınarak incelenmiştir. Bu amaçlara ulaşmak için belirlenen hipotezler test edilmiştir. Konuya ilişkin olarak, bu hipotezleri desteklenmek için öğrencilerin tüketim sıklıklarının birtakım demografik özelliklere göre farklılıkları da istatistiksel testlerle analize tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Bu kısımda araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygun 98 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın problem durumuna göre oluşturulan alt başlıklarına ilişkin elde edilen bulgular verilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Bulguları

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bulgularının dağılımları Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

		n	%
Cinsiyet	Erkek	25	25,51
	Kadın	73	74,49
Sınıf	1.Sınıf	26	26,53
	2.Sınıf	21	21,43
	3.Sınıf	22	22,45
	4.Sınıf	29	29,59
Gelinen Yerleşim Yeri	Büyükşehir	38	38,78
	İl	20	20,41
	İlçe	30	30,61
	Köy	10	10,20
Anne Meslek	Memur	9	9,18
	İşçi	9	9,18
	Serbest Meslek	7	7,14
	Emekli	8	8,16
	Çalışmıyor.	65	66,33
Baba Meslek	Memur	17	17,35
	İşçi	23	23,47
	Serbest Meslek	28	28,57
	Emekli	26	26,53
	Çalışmıyor.	4	4,08
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	2	2,04
	Okur-Yazar	2	2,04
	İlkokul	42	42,86
	Ortaokul	14	14,29
	Lise	23	23,47
	Yüksekokul / Üniversite	15	15,31
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	1	1,02
	Okur-Yazar	1	1,02
	İlkokul	28	28,57
	Ortaokul	15	15,31
	Lise	19	19,39
	Yüksekokul / Üniversite	34	34,69

Tablo 6. (Devamı)

	Orta	27	27,55
Okul Başarısı	İyi	58	59,18
	Çok İyi	13	13,27
	4000-5000 TL	18	18,37
Aile Gelir	5001-8000 TL	36	36,73
	8001-10000 TL	22	22,45
	Diğer	22	22,45
	500-1000 TL	27	27,55
Kişisel Gelir	1001-1500 TL	33	33,67
	1501-2000 TL	21	21,43
	Diğer	17	17,35
	Aile	48	48,98
Üniversite Gelir Tipi	Burs ve Kredi	38	38,78
	Çalışarak	12	12,24
	Hayır	82	83,67
Herhangi Bir Sağlık Sorunu	Evet	16	16,33
	Evet	21	21,43
Anne Sağlık Sorunu	Hayır	77	78,57
	Evet	20	20,41
Baba Sağlık Sorunu	Hayır	78	79,59
	Evet	19	19,39
Sigara Kullanma	Bıraktım	8	8,16
	Hayır	71	72,45
	Evet	55	56,12
Üniversite Sonrası Kilo Alma	Hayır	43	43,88
	Eğitim Fakültesi	15	15,30
Bölüm	Fen Edebiyat Fakültesi	15	15,30
	Hukuk Fakültesi	2	2,04
	İİBF	25	25,51
	İlahiyat Fakültesi	1	1,02
	Konservatuar	1	1,02
	Meslek Yüksek Okulu	5	5,10
	Mimarlık Fakültesi	5	5,10
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	24	24,49
	Sosyal Bilimler Fakültesi	2	2,04
	Ziraat Fakültesi	3	3,06
		Ort.±ss	
	Yaş	23,54±4,31	19-41
	Boy	1,66±0,07	1,50-1,90
	Kilo	63,93±11,17	43-95
	BKİ	23±3,11	16,18-31,89
	Sigara Tüketim Adet	13,16±4,78	10-20

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, %25,51' inin erkek, %74,49' unun kadın olduğu, %26,53' ünün 1.sınıf, %21,43' ünün 2.sınıf, %22,45' inin 3.sınıf ve %29,59' unun 4.sınıfta olduğu, %20,41' inin üniversiteye il merkezinden, %30,61' inin ilçe merkezinden, %10,20' sinin köyden geldiği, %9,18' inin annesinin memur, %9,18' inin

işçi ve %66,33' ünün annesinin çalışmadığı, %17,35' inin babasının memur, %23,47' sinini işçi, %28,57' sinin serbest meslek, %26,53' ünün babasının emekli olduğu, %42,86' sının annesinin eğitim düzeyinin ilkokul, %34,69' unun babasının eğitim düzeyinin yüksek okul olduğu, %27,55' inin okul başarısının orta, %59,18' inin iyi ve %13,27' sinin okul başarısının çok iyi olduğu, aile gelirleri incelendiğinde %18,37' sinin 4000-5000 TL, %18,37' sinin 5001-8000 TL, %22,45' inin 80001-10000 TL ve %22,45' inin ailesinin gelir düzeyinin farklı olduğu, %27,55' inin kişisel gelirinin 500-1000 TL, %33,67' sinin 1001-1500 TL ve %21,43' ünün kişisel gelirinin 1501-2000 TL arasında olduğu, %48,98' inin ailesinden destek aldığı, %38,78' inin burs ile ve %12,24' ünün çalışarak üniversitede gelir sağladığı, %83,67' sinin herhangi bir sağlık problemi yaşamadığı, %21,43' ünün annesinin sağlık problemi, %20,41' inin babasının sağlık problemi olduğu, %19,39' unun sigara tükettiği ve %56,12' sinin üniversiteye başladıktan sonra kilo aldığı, bölümler incelendiğinde, %25,21' inin İİBF' de %24,49' unun sağlık bilimleri fakültesinde okuduğu, yaş değerlerinin 19-41 değerleri arasında 23,54±4,31 ortalama ile boy değerlerinin 1,50-1,90 değerleri arasında 1,66±0,07 ortalama ile kilo değerlerinin 43-95 değerleri arasında 63,93±11,17 ortalama ile, BKİ düzeylerinin 16,18-31,89 değerleri arasında 23±3,11 ortalama ve sigara tüketim adetlerinin 10-20 değerleri arasında 13,16±4,78 ortalama ile dağılım gösterdiği görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulguları

Tablo 7. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

		n	%
Yeterli ve Dengeli Beslenme	Evet	19	19,39
	Hayır	38	38,78
	Kısmen	36	36,73
	Fikrim Yok	5	5,10
Ana Öğün Sayısı	1	6	6,12
	2	56	57,14
	3	34	34,69
	4+	2	2,04
Ana Öğün Atlama	Evet	66	67,35
	Hayır	32	32,65
Öğün Atlama	Sabah	31	46,97
	Öğlen	30	45,45
	Akşam	5	7,58
Düzenli Kahvaltı Yapma	Evet	67	68,37
	Hayır	31	31,63
Evetse, Nerede	Yurtta	51	76,12
	Okulda	16	23,88
	Diğer	0	0,00

Tablo 7. (Devamı)

	Süt	8	8,16
	Meyve Suyu	10	10,20
Kahvaltıda İçilen İçecek	Çay	66	67,35
	Kahve	11	11,22
	Diğer	3	3,06
	Çay, Peynir, Zeytin, Yumurta	48	48,98
Sabah Kahvaltı Tercihleri	Çay, Poğaca, Tost, Simit	45	45,92
	Sadece İçecek	4	4,08
	Süt ile birlikte Tahıl Gevreği	1	1,02
	Okul Yemekhanesi	37	37,76
Yurt Dışı En Sık Yemek Yenen Yer	Lokanta / Restoran	10	10,20
	Kebapçı	6	6,12
	Fast-Food Restoran	34	34,69
	Büfe	5	5,10
	Pastane	6	6,12
Ara Öğün Yapma	Evet	84	85,71
	Hayır	14	14,29
En Sık Tüketilen Ara Öğün	Sabah-Öğle Arası	6	7,14
	Öğle-Akşam Arası	56	66,67
	Gece Boyunca	22	26,19
Düzenli Öğle Yemeği Yeme	Evet	48	48,98
	Hayır	50	51,02
Evetse, Nerede	Okul Yemekhanesi	27	56,25
	Lokanta / Restoran	6	12,50
	Yurtta	6	12,50
	Fast-Food Restoran	9	18,75
Öğle Yemeği Tercih	Tabldot Türü	25	52,08
	Çorba	2	4,17
	Salata	3	6,25
	Hamburger, patates kızartması	8	16,67
	Ekmek Arası	9	18,75
	Sandviç, Tost	1	2,08
Düzenli Akşam Yemeği Yeme	Evet	93	94,90
	Hayır	5	5,10
Evetse, Nerede	Okul Yemekhanesi	11	11,83
	Lokanta / Restoran	7	7,53
	Yurtta	63	67,74
	Fast-Food Restoran	9	9,68
	Diğer	3	3,23
Akşam Yemeği Tercih	Tabldot Türü	53	56,99
	Çorba	11	11,83
	Salata	5	5,38
	Hamburger, patates kızartması	16	17,20
	Ekmek Arası	5	5,38
	Pide, Lahmacun	3	3,23
Hangi Yemek Yeme Şekli	Hızlı Yemek	29	29,59
	Çok Yavaş yemek	6	6,12
	Normal Hızda Yemek	63	64,29

Tablo 7. (Devamı)

Fast-Food Tüketme Sıklık	Her Gün	14	14,29
	Haftada Bir	21	21,43
	Haftada iki	33	33,67
	15 Günde Bir	12	12,24
	Ayda Bir	12	12,24
	Tüketmem	6	6,12
Yemek Seçimi Dikkat	Yemeğin Fiyatı	41	41,84
	Doyurucu Olması	22	22,45
	İstenilen Yemeğin Olması	7	7,14
	Kullanılan Malzemelerin Kalitesi	9	9,18
	Temiz Bir Ortamda Pişirilmesi	19	19,39
Günlük Su Tüketme	3-5 Bardak	39	39,80
	5-7 Bardak	30	30,61
	8-10 Bardak	23	23,47
	11 Bardak ve Fazlası	6	6,12

Tablo 8. Öğün Atlama Sebeplerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

		n	%
Öğün Atlama Sebebi	İştahsızlık	16	24,24
	Zayıflama Arzusu	10	15,15
	Vaktim Yok	34	51,52
	Ekonomik Nedenler	6	9,09
Düzenli Kahvaltı Yapmama Nedeni	Zamansızlık	14	45,16
	İştahsızlık	8	25,81
	Severek Tüketeceğim Besin Yok	5	16,13
Öğle Yemeği Yememe Sebebi	Ekonomik	4	12,9
	Zamansızlık	6	12
	İştahsızlık	22	44
	Severek Tüketeceğim Besin Yok.	7	14
Akşam Yemeği Yememe Sebebi	Ekonomik	9	18
	Gereksiz	6	12
	İştahsızlık	1	20
	Severek Tüketeceğim Besin Yok.	1	20
Şişmanlık Sebebi	Ekonomik	2	40
	Gereksiz	1	20
	Sebzeli Yiyecekler	4	4,08
	Sütlü Yiyecekler	7	7,14
Beslenme Gerekli Sebebi	Şekerli ve Unlu Yiyecekler	81	82,65
	Kırmızı Etli Yiyecekler	6	6,12
	Karın Doyurmak İçin	21	21,43
	Hasta Olmamak İçin	11	11,22
	Vücut için Gerekli Enerji İçin	59	60,2
	Daha iyi formda olmak için	7	7,14

Çalışmaya katılanların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde, %38,78' inin yeterli ve dengeli beslenmediği, %36,73' ünün ise kısmen yeterli ve dengeli beslendiği, %57,14' ünün ana öğün sayısının iki olduğu, %67,35' inin ana öğün atladığı, ana öğün atlayanların %46,97' sinin sabah öğününü atladığı ve %51,52' sinin vakit yetersizliğinden dolayı ana öğün atladığı, %68,37' sinin düzenli kahvaltı yaptığı, düzenli kahvaltı yapanların %76,12' inin yurttan yaptığı, % 67,35' inin kahvaltıda genellikle çay tükettiği, %48,98' inin genellikle çay, peynir, zeytin ve yumurta tercih ettiği, düzenli kahvaltı yapmayanların %45,16' sının zaman yetersizliğinden dolayı düzenli kahvaltı yapmadığı, %37,76' sının yurt dışında genellikle okulda yemek yediği, %85,71' inin ara öğün yaptığı, %66,67' sinin öğle ile akşam arası ara öğün yaptığı, % 48,98' sinin düzenli öğle yemeği yediği, düzenli öğle yemeği tüketenlerin %56,25' inin genellikle okulda yaptığı ve %52,08' sinin Tabldot türü tükettiği, öğle yemeği tüketmeyenlerin %44' ünün iştahsızlık yüzünden öğle yemeği tüketmediği, % 94,90' ının düzenli olarak akşam yemeği tükettiği, düzenli akşam yemeği tüketenlerin %67,74' ünün yurttan ve %56,992 unun tabldot türü akşam yemeği tercih ettiği, akşam yemeği düzenli tüketmeyenlerin %40' ının ekonomik sebeplerden dolayı düzenli akşam yemeği tüketmediği, %64,29' unun normal hızda yemek yediği, %33,67' sinin haftada iki kez fast-food, %14,29' unun ise her gün fast-food tükettiği, % 41,84' ünün yemeği seçerken yemek fiyatını dikkate aldığı, %39,80' inin günlük 3-5 bardak su tükettiği, %82,65' inin şişmanlık sebebi olarak şekerli ve unlu yiyecekleri gördüğü ve %21,43' ünün karın doyurmak için, %11,22' sinin hasta olmamak için, %60,20' sinin vücut için gerekli enerji sağladığı için ve %7,14' ünün daha iyi formda olabilmek için beslenmeye ihtiyaç duyduğunu düşündüğü görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Besin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Bulguları

Tablo 9. Besin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

		n	%		n	%	
Yoğurt	Hiçbir Zaman	2	2,04	Tost, Pizza	Hiçbir Zaman	4	4,08
	Nadiren	13	13,27		Nadiren	25	25,51
	Bazen	42	42,86		Bazen	40	40,82
	Sık	33	33,67		Sık	25	25,51
	Çok Sık	8	8,16		Çok Sık	4	4,08
Peynir	Hiçbir Zaman	3	3,06	Yumurta	Hiçbir Zaman	3	3,06
	Nadiren	13	13,27		Nadiren	18	18,37
	Bazen	32	32,65		Bazen	27	27,55
	Sık	39	39,80		Sık	41	41,84
	Çok Sık	11	11,22		Çok Sık	9	9,18
Sütlü Tatlı	Hiçbir Zaman	1	1,02	Baklagil	Hiçbir Zaman	7	7,14
	Nadiren	31	31,63		Nadiren	24	24,49
	Bazen	47	47,96		Bazen	39	39,80
	Sık	17	17,35		Sık	24	24,49
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	4	4,08

Tablo 9. (Devamı)

Tavuk Eti	Hiçbir Zaman	0	0,00	Çerezler	Hiçbir Zaman	3	3,06
	Nadiren	6	6,12		Nadiren	27	27,55
	Bazen	43	43,88		Bazen	37	37,76
	Sık	44	44,90		Sık	29	29,59
	Çok Sık	5	5,10		Çok Sık	2	2,04
Balık Eti	Hiçbir Zaman	15	15,31	Taze Sebze	Hiçbir Zaman	6	6,12
	Nadiren	55	56,12		Nadiren	22	22,45
	Bazen	22	22,45		Bazen	33	33,67
	Sık	6	6,12		Sık	31	31,63
	Çok Sık	0	0,00		Çok Sık	6	6,12
Kırmızı Et	Hiçbir Zaman	7	7,14	Pişmiş Sebze	Hiçbir Zaman	2	2,04
	Nadiren	32	32,65		Nadiren	16	16,33
	Bazen	44	44,90		Bazen	41	41,84
	Sık	13	13,27		Sık	34	34,69
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	5	5,10
Sakatat	Hiçbir Zaman	51	52,04	Taze Meyve	Hiçbir Zaman	1	1,02
	Nadiren	30	30,61		Nadiren	15	15,31
	Bazen	13	13,27		Bazen	37	37,76
	Sık	2	2,04		Sık	39	39,80
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	6	6,12
Sucuk, Sosis	Hiçbir Zaman	14	14,29	Ekmek	Hiçbir Zaman	0	0,00
	Nadiren	24	24,49		Nadiren	17	17,35
	Bazen	39	39,80		Bazen	18	18,37
	Sık	19	19,39		Sık	50	51,02
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	13	13,27
Lahmacun, Kebap	Hiçbir Zaman	6	6,12	Pilav, Makarna	Hiçbir Zaman	0	0,00
	Nadiren	33	33,67		Nadiren	8	8,16
	Bazen	42	42,86		Bazen	25	25,51
	Sık	15	15,31		Sık	51	52,04
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	14	14,29
Simit	Hiçbir Zaman	2	2,04	Pekmez	Hiçbir Zaman	21	21,43
	Nadiren	24	24,49		Nadiren	39	39,80
	Bazen	38	38,78		Bazen	21	21,43
	Sık	24	24,49		Sık	13	13,27
	Çok Sık	10	10,20		Çok Sık	4	4,08
Tereyağı	Hiçbir Zaman	12	12,24	Zeytin	Hiçbir Zaman	8	8,16
	Nadiren	43	43,88		Nadiren	17	17,35
	Bazen	24	24,49		Bazen	26	26,53
	Sık	14	14,29		Sık	35	35,71
	Çok Sık	5	5,10		Çok Sık	12	12,24
Margarin	Hiçbir Zaman	45	45,92	Hamur Tatlılar	Hiçbir Zaman	4	4,08
	Nadiren	32	32,65		Nadiren	33	33,67
	Bazen	13	13,27		Bazen	33	33,67
	Sık	6	6,12		Sık	23	23,47
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	5	5,10

Tablo 9. (Devamı)

Bal	Hiçbir Zaman	12	12,24	Çikolata, Şeker	Hiçbir Zaman	3	3,06
	Nadiren	38	38,78		Nadiren	17	17,35
	Bazen	33	33,67		Bazen	29	29,59
	Sık	12	12,24		Sık	36	36,73
	Çok Sık	3	3,06		Çok Sık	13	13,27
Reçel, Marmelat	Hiçbir Zaman	11	11,22	Kuruyemiş	Hiçbir Zaman	5	5,10
	Nadiren	34	34,69		Nadiren	23	23,47
	Bazen	39	39,80		Bazen	36	36,73
	Sık	11	11,22		Sık	25	25,51
	Çok Sık	3	3,06		Çok Sık	9	9,18

Çalışmaya katılanların besin tüketim sıklıkları incelendiğinde, %42,86' sının yoğurdu bazen, %39,80' inin peyniri sık, %47,96' sının sütlü tatlıları bazen, %44,90' ının tavuk etinin sık, %56,12' sinin balık etini bazen, %44,90' ının kırmızı eti bazen, %52,04' ünün sakatat ürünü hiç tüketmediği, %39,80' inin sucuk, salam ürünlerini bazen, %42,86' sının lahmacun, kebab ürünlerini bazen, %40,82' sinin tost, pizza ürünlerini bazen, % 41,84' ünün yumurta ürününü sık, %39,80' inin baklagil ürünlerini bazen, %37,76' sının çerez ürünlerini bazen, % 31,63' ünün taze sebzeleri sık, %41,84' ünün pişmiş sebze ürünlerini bazen, % 39,80' inin taze meyveleri sık, %51,02' sinin ekmek ürünün sık, %52,04' ünün pilav, makarna ürünlerini sık, %38,78' inin simit ürünün bazen, %43,88' inin tereyağı ürünün bazen, %45,92' sinin margarin ürünün hiçbir zaman tüketmediği, %38,78' inin bal ürünün bazen, %21,43' ünün pekmez ürünün hiçbir zaman tüketmediği, %35,71' inin zeytin ürünün sık, %33,67' sinin hamur tatlılarını bazen, %36,73' ünün çikolata, şeker ürünlerini sık ve %36,73' ünün kuruyemiş ürünlerini bazen tükettiği görülmektedir.

Tablo 10. İçecek gruplarının Besin Tüketimi Sıklıklarına İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

		n	%		n	%	
Süt	Hiçbir Zaman	17	17,35	Taze Meyve Suyu	Hiçbir Zaman	10	10,20
	Nadiren	27	27,55		Nadiren	46	46,94
	Bazen	37	37,76		Bazen	35	35,71
	Sık	13	13,27		Sık	5	5,10
	Çok Sık	4	4,08		Çok Sık	2	2,04
Ayran	Hiçbir Zaman	1	1,02	Kahve	Hiçbir Zaman	7	7,14
	Nadiren	15	15,31		Nadiren	12	12,24
	Bazen	40	40,82		Bazen	31	31,63
	Sık	34	34,69		Sık	35	35,71
	Çok Sık	8	8,16		Çok Sık	13	13,27

Tablo 10. (Devamı)

Çay	Hiçbir Zaman	1	1,02	Kola, Gazoz	Hiçbir Zaman	16	16,33
	Nadiren	3	3,06		Nadiren	17	17,35
	Bazen	14	14,29		Bazen	25	25,51
	Sık	53	54,08		Sık	34	34,69
	Çok Sık	27	27,55		Çok Sık	6	6,12
Bitki Çayı	Hiçbir Zaman	18	18,37	Mayalı Alkollü İçecekler	Hiçbir Zaman	72	73,47
	Nadiren	25	25,51		Nadiren	11	11,22
	Bazen	31	31,63		Bazen	13	13,27
	Sık	17	17,35		Sık	1	1,02
	Çok Sık	7	7,14		Çok Sık	1	1,02
Hazır Meyve Suyu	Hiçbir Zaman	10	10,20	Mayasız Alkollü İçecekler	Hiçbir Zaman	74	75,51
	Nadiren	25	25,51		Nadiren	11	11,22
	Bazen	39	39,80		Bazen	11	11,22
	Sık	22	22,45		Sık	1	1,02
	Çok Sık	2	2,04		Çok Sık	1	1,02

Çalışmaya katılanların besin tüketim sıklıkları incelendiğinde, en çok tüketilen içecek ürününün %54,08' inin çay ürünü sık, %37,76' sının süt ürününün bazen, %40,82' inin ayran ürününün bazen, %31,63' ünün bitki çaylarını bazen, % 39,80' inin hazır meyve sularını bazen, %46,94' ünün taze meyve sularını nadiren, %13,27' sinin kahve ürünün çok sık, %34,69' unun kola, gazoz gibi içecekleri sık tükettiği , %73,47' inin mayalı alkollü içecekleri hiçbir zaman tüketmediği, %75,51' inin mayasız alkollü içecekleri hiçbir zaman tüketmediği görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum Düzeylerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın Yeme Tutum Düzeyi ölçeğine ilişkin verilerin güvenilirlik analizi ölçülerek ölçeğin güvenilir olup olmadığı ölçeğe uygun yöntem seçilerek tespit edilmiştir. Ölçekte kullanılan güvenilirlik analizine ilişkin öncelikle hata kavramı netlik kazanmalıdır. Hataların bir bölümü kontrol edilebilirken diğer bölümü ise kontrol edilemez niteliktedir. Tesadüfi hataların kontrol edilebilmesi mümkündür, ancak veri analizi için kullanılacak verilerin güvenilirlik için raslantısal hataları minimuma indirmek önemlidir (Şencan, 2005). Güvenilirlik kavramı, toplanan verilerin istenen durumu veya ifadeyi tutarlı ve istikrarlı bir biçimde ölçüp ölçmediğini gösteren ölçüdür. Lee Joseph Cronbach, 1951 yılında alfa formülünü tanıtmış ve daha sonra 1963 yılında bu formülü yeniden şekillendirmiştir. Cronbach alfa formülü, tek boyutlu ölçeklerde geçerli olan sonuçlar sağlamakla birlikte çok boyutlu veya çok faktörlü modeller için yeterli sonuçları vermemektedir. 2000'li yıllardan bu yana Kimma Vehkalahti ve Lauri Tarkkonen, Alfa formülünü geliştirmiş ve bu formül literatürde "Tarkkonen Alfa Yöntemi" olarak yer almıştır (Şencan, 2005).

Genel olarak Likert ölçeği ve çoktan seçmeli sorular barındıran anketlerde Cronbach alfa yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değer alır. Alfa katsayısının 1'e yaklaşması verilerin güvenilirlik düzeyini artırır. Tablo 11'de Cronbach alfa katsayıları ve güvenilirlik dereceleri gösterilmiştir (Nakip, 2006).

Tablo 11. Alfa Katsayısı Güvenirliği.

Cronbach Alfa Katsayı	Güvenilirlik Derecesi
0,01- 0,20	Hiç güvenilirmez
0,21-0,40	Güvenilmez
0,41-0,60	Nispeten güvenilir
0,61-0,80	Güvenilir
0,81-1	Çok güvenilir

Kaynak: (Nakip 2006).

Tablo 12. Yeme Tutum Düzeyine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu.

	Ort.	Min.	Max.	ss	Cronbach's Alpha
Yeme Tutum Düzeyi	17,10	0,00	76,00	19,09	0,956

Yeme tutum düzeylerinin 0-76 değerleri arasında $17,10 \pm 19,09$ ortalama ile dağıldığı görülmektedir. Yeme tutum düzeyinin güvenilirliğini değerlendirmek için iç tutarlılık katsayısı cronbach's alpha test istatistiği kullanılmıştır. Yeme tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının 0,956 ile oldukça yüksek derecede güvenilir olduğu saptanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Besin Tüketim Sıklığı Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular

Tablo 13. Cinsiyet ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Cinsiyet		t testi	
		Ort.	ss	t	p
Et Grubu	Erkek	28,48	4,59	0,614	0,54
	Kadın	27,75	5,26		
Çok iyi okul	Erkek	12,32	2,90	-0,733	0,465
	Kadın	12,81	2,87		
Sebze Grubu	Erkek	5,32	1,35	-3,599	0,001*
	Kadın	6,68	1,72		
Meyve Grubu	Erkek	5,00	1,53	-3,501	0,001*
	Kadın	6,03	1,17		
Tahıl Grubu	Erkek	19,68	3,17	-1,484	0,578
	Kadın	19,15	3,54		

Tablo 13. (Devamı)

Yağ Grubu	Erkek	7,56	2,12		
BTD	Kadın	7,73	2,52	-0,321	0,749
Su Grubu	Erkek	9,60	1,87		
BTD	Kadın	10,26	2,32	-1,288	0,201
İçecek Grubu	Erkek	6,16	1,68		
BTD	Kadın	5,64	1,93	1,19	0,237
Alkollü İçecek	Erkek	2,96	1,95		
Grubu	Kadın	2,82	1,51	0,365	0,716
Şeker Grubu	Erkek	10,08	2,66		
BTD	Kadın	11,23	2,89	-1,756	0,082

* $p < 0,05$; BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Sebze grubu besin tüketim düzeyleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kadınların sebze tüketim sıklığı anlamlı derecede yüksektir. Meyve grubu besin tüketim düzeyleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kadınların meyve tüketim sıklığı anlamlı derecede yüksektir.

Et, süt, tahıl, yağ, su, içecek, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 14. Aile Gelir ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Aile Gelir		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu	4000-5000 TL	27,67	5,69	0,119	0,949	-
	5001-8000 TL	27,86	4,54			
	8001-10000 TL	28,50	5,43			
	Diğer	27,73	5,38			
Süt Grubu	4000-5000 TL	12,22	3,15	0,507	0,678	-
	5001-8000 TL	13,08	2,74			
	8001-10000 TL	12,77	3,13			
	Diğer	12,32	2,64			
Sebze Grubu	4000-5000 TL	6,28	1,81	7,176	0,001*	2>4
	5001-8000 TL	7,08	1,32			
	8001-10000 TL	6,41	1,79			
	Diğer	5,09	1,60			
Meyve Grubu	4000-5000 TL	6,11	1,49	1,49	0,222	-
	5001-8000 TL	5,86	1,17			
	8001-10000 TL	5,82	1,53			
	Diğer	5,27	1,20			
Tahıl Grubu	4000-5000 TL	18,67	3,80	0,887	0,647	-
	5001-8000 TL	19,5	3,08			
	8001-10000 TL	19,55	4,10			
	Diğer	19,18	3,14			

Tablo 14. (Devamı)

Yağ Grubu BTD	4000-5000 TL	7,56	2,85	0,797	0,499	-
	5001-8000 TL	7,81	2,20			
	8001-10000 TL	8,18	2,56			
	Diğer	7,09	2,24			
Su Grubu BTD	4000-5000 TL	9,50	2,66	0,867	0,461	-
	5001-8000 TL	10,42	2,50			
	8001-10000 TL	10,32	1,59			
	Diğer	9,82	1,87			
İçecek Grubu BTD	4000-5000 TL	6,17	1,82	1,559	0,205	-
	5001-8000 TL	5,36	1,85			
	8001-10000 TL	5,59	2,15			
	Diğer	6,32	1,55			
Alkollü İçecek Grubu BTD	4000-5000 TL	2,94	1,55	0,856	0,467	-
	5001-8000 TL	2,53	1,46			
	8001-10000 TL	3,18	2,06			
	Diğer	3,00	1,45			
Şeker Grubu BTD	4000-5000 TL	10,94	3,17	0,467	0,706	-
	5001-8000 TL	11,19	3,30			
	8001-10000 TL	11,14	2,53			
	Diğer	10,32	2,15			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Sebze grubu besin tüketim düzeyleri açısından aile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Geliri yüksek olanların sebze grubu besin tüketim düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Et, süt, tahıl, yağ, su, içecek, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından aile gelir seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 15. Kişisel Gelir Durumları ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Kişisel Gelir		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu BTD	500-1000 TL	29,93	4,86	0,086	0,968	-
	1001-1500 TL	25,61	4,83			
	1501-2000 TL	28,00	4,74			
	Diğer	29,24	4,89			
Süt Grubu BTD	500-1000 TL	12,44	2,78	2,867	0,051	-
	1001-1500 TL	12,76	2,81			
	1501-2000 TL	12,81	3,23			
	Diğer	12,76	2,88			
Sebze Grubu BTD	500-1000 TL	7,11	1,63	3,655	0,065	-
	1001-1500 TL	6,21	1,87			
	1501-2000 TL	5,81	1,63			
	Diğer	6,00	1,46			

Tablo 15. (Devamı)

Meyve Grubu BTD	500-1000 TL	6,41	1,22	1,055	0,372	-
	1001-1500 TL	5,73	1,07			
	1501-2000 TL	5,29	1,59			
	Diğer	5,41	1,37			
Tahıl Grubu BTD	500-1000 TL	19,78	3,64	1,128	0,342	-
	1001-1500 TL	18,58	2,94			
	1501-2000 TL	20,05	3,60			
	Diğer	18,94	3,80			
Yağ Grubu BTD	500-1000 TL	7,81	2,91	0,796	0,499	-
	1001-1500 TL	7,09	2,17			
	1501-2000 TL	8,24	2,19			
	Diğer	7,94	2,22			
Su Grubu BTD	500-1000 TL	9,89	2,22	2,11	0,104	-
	1001-1500 TL	10,52	2,56			
	1501-2000 TL	9,62	1,91			
	Diğer	10,18	1,85			
İçecek Grubu BTD	500-1000 TL	6,37	1,52	1,02	0,387	-
	1001-1500 TL	5,24	2,09			
	1501-2000 TL	6,05	1,75			
	Diğer	5,53	1,91			
Alkollü İçecek Grubu BTD	500-1000 TL	2,48	1,16	1,8778	0,348	-
	1001-1500 TL	2,91	1,67			
	1501-2000 TL	2,86	2,06			
	Diğer	3,35	1,58			
Şeker Grubu BTD	500-1000 TL	11,85	3,25	1,878	0,458	-
	1001-1500 TL	10,42	2,93			
	1501-2000 TL	10,43	2,68			
	Diğer	11,12	2,03			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Et, süt, meyve, tahıl, yağ, içecek, sebze, su, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri bakımından kişisel gelirleri arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 16. Anne Eğitim Düzeyi ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Anne Eğitim Düzeyi		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	27,00	2,83	1,643	0,157	-
	Okur-Yazar	24,50	4,95			
	İlkokul	28,31	5,42			
	Ortaokul	27,57	4,64			
	Lise	26,17	4,58			
	Üniversite	30,53	4,82			
Süt Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	9,00	1,41	0,731	0,602	-
	Okur-Yazar	13,00	1,41			
	İlkokul	12,69	2,96			
	Ortaokul	13,14	2,11			
	Lise	12,74	3,22			

Tablo 16. (Devamı)

	Üniversite	12,60	2,90			
	Okur-Yazar Değil	7,00	1,41			
Sebze Grubu BTD	Okur-Yazar	7,50	0,71			
	İlkokul	6,57	1,61	0,64	0,67	-
	Ortaokul	6,21	1,81			
	Lise	6,00	2,00			
	Üniversite	6,07	1,75			
	Okur-Yazar Değil	6,00	0,00			
Meyve Grubu BTD	Okur-Yazar	6,00	0,00			
	İlkokul	5,81	1,31	0,579	0,716	-
	Ortaokul	6,21	0,97			
	Lise	5,52	1,47			
	Üniversite	5,53	1,64			
	Okur-Yazar Değil	20,50	2,12			
Tahıl Grubu BTD	Okur-Yazar	19,50	4,95			
	İlkokul	19,05	3,08	2,177	0,647	-
	Ortaokul	18,86	3,01			
	Lise	19,04	3,88			
	Üniversite	20,53	4,21			
	Okur-Yazar Değil	8,50	0,71			
Yağ Grubu BTD	Okur-Yazar	6,50	0,71			
	İlkokul	8,02	2,43	1,13	0,35	-
	Ortaokul	7,07	1,98			
	Lise	7,00	2,30			
	Üniversite	8,40	2,95			
	Okur-Yazar Değil	9,50	0,71			
Su Grubu BTD	Okur-Yazar	10,00	2,83			
	İlkokul	9,90	2,21	0,389	0,855	-
	Ortaokul	10,00	2,54			
	Lise	10,65	2,39			
	Üniversite	9,93	1,91			
	Okur-Yazar Değil	6,50	0,71			
İçecek Grubu BTD	Okur-Yazar	7,00	1,41			
	İlkokul	5,52	1,95	1,107	0,362	-
	Ortaokul	5,36	1,91			
	Lise	5,78	2,13			
	Üniversite	6,60	1,06			
	Okur-Yazar Değil	2,00	0,00			
Alkollü İçecek Grubu BTD	Okur-Yazar	2,00	0,00			
	İlkokul	2,76	1,54	0,578	0,717	-
	Ortaokul	2,64	1,15			
	Lise	3,26	1,68			
	Üniversite	2,93	2,25			
	Okur-Yazar Değil	11,50	3,54			
Şeker Grubu BTD	Okur-Yazar	11,00	2,83			
	İlkokul	11,07	3,04	0,387	0,878	-
	Ortaokul	11,29	2,61			
	Lise	9,78	2,41			
	Üniversite	11,93	3,06			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Et, süt, sebze, meyve, tahıl, yağ, su, içecek, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından anne eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 17. Baba Eğitim Düzeyi ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Baba Eğitim Düzeyi		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	31,00	1,25	0,585	0,711	-
	Okur-Yazar	29,00	1,25			
	İlkokul	26,71	6,00			
	Ortaokul	29,13	5,80			
	Lise	28,32	3,53			
	Yüksekokul / Üniversite	28,09	4,81			
Süt Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	13,00	1,25	0,932	0,464	-
	Okur-Yazar	8,00	1,25			
	İlkokul	12,64	3,07			
	Ortaokul	13,67	1,63			
	Lise	12,42	3,01			
	Yüksekokul / Üniversite	12,56	3,04			
Sebze Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	8,00	1,25	1,204	0,314	-
	Okur-Yazar	6,00	1,25			
	İlkokul	6,54	1,45			
	Ortaokul	6,67	1,59			
	Lise	6,68	1,95			
	Yüksekokul / Üniversite	5,79	1,86			
Meyve Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	6,00	1,25	0,606	0,696	-
	Okur-Yazar	6,00	1,25			
	İlkokul	5,96	1,35			
	Ortaokul	5,93	1,28			
	Lise	5,89	1,41			
	Yüksekokul / Üniversite	5,44	1,35			
Tahıl Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	18	1,25	0,513	0,718	-
	Okur-Yazar	19	1,28			
	İlkokul	18,75	2,76			
	Ortaokul	18,40	3,79			
	Lise	19,63	3,71			
	Yüksekokul / Üniversite	19,97	3,70			
Yağ Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	6,00	1,25	0,784	0,564	-
	Okur-Yazar	8,00	1,25			
	İlkokul	7,25	2,56			
	Ortaokul	8,13	2,80			
	Lise	8,42	1,95			
	Yüksekokul / Üniversite	7,47	2,38			
Su Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	11,00	1,25	0,407	0,843	-
	Okur-Yazar	10,00	1,25			
	İlkokul	9,82	2,74			
	Ortaokul	10,13	1,55			
	Lise	10,68	2,11			
	Yüksekokul / Üniversite	9,94	2,15			

Tablo 7. (Devamı)

İçecek Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	7,00	1,25	1,453	0,213	-
	Okur-Yazar	6,00	1,25			
	İlkokul	5,32	1,83			
	Ortaokul	5,07	2,12			
	Lise	6,00	2,45			
Yüksekokul / Üniversite		6,29	1,29			
Alkollü İçecek Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	4,00	1,25	0,308	0,907	-
	Okur-Yazar	2,00	1,25			
	İlkokul	3,00	1,78			
	Ortaokul	2,53	1,25			
	Lise	2,89	1,33			
Yüksekokul / Üniversite		2,85	1,84			
Şeker Grubu BTD	Okur-Yazar Değil	11	1,7	0,77	0,479	-
	Okur-Yazar	9	1,57			
	İlkokul	10,71	3,33			
	Ortaokul	11,27	3,08			
	Lise	11,21	2,59			
Yüksekokul / Üniversite		10,88	2,66			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Et, süt, sebze, meyve, tahıl, yağ, su, içecek, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri bakımından baba eğitim seviyeleri için de anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 18. Okul Başarı Durumları ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

		Okul Başarısı		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu BTD	Orta	27,67	4,28	0,075	0,928	-
	İyi	28,10	5,24			
	Çok İyi	27,77	6,23			
Süt Grubu BTD	Orta	12,00	2,75	1,255	0,29	-
	İyi	12,84	2,89			
	Çok İyi	13,38	2,93			
Sebze Grubu BTD	Orta	5,44	1,60	6,687	0,002*	1<3
	İyi	6,53	1,72			
	Çok İyi	7,31	1,32			
Meyve Grubu BTD	Orta	5,41	1,15	2,115	0,126	-
	İyi	5,81	1,38			
	Çok İyi	6,31	1,38			
Tahıl Grubu BTD	Orta	18,81	2,97	1,648	0,557	-
	İyi	19,74	3,49			
	Çok İyi	18,23	3,98			
Yağ Grubu BTD	Orta	7,11	2,06	1,111	0,334	-
	İyi	7,95	2,34			
	Çok İyi	7,69	3,30			
Su Grubu BTD	Orta	9,11	1,78	4,551	0,013*	1<2
	İyi	10,33	2,27			
	Çok İyi	11,08	2,25			

Tablo 18. (Devamı)

İçecek Grubu BTD	Orta	5,67	1,66	0,837	0,436	-
	İyi	5,95	1,89			
	Çok İyi	5,23	2,24			
Alkollü İçecek Grubu BTD	Orta	3,30	1,81	2,594	0,08	-
	İyi	2,55	1,20			
	Çok İyi	3,31	2,50			
Şeker Grubu BTB	Orta	10,37	2,63	1,848	0,878	-
	İyi	11,14	2,79			
	Çok İyi	11,23	3,65			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTB: Besin Tüketim Düzeyi

Sebze grubu besin tüketim düzeyleri açısından okul başarı durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Okul başarısı orta seviyede olanların sebze grubu besin tüketim düzeyleri okul başarısı çok iyi olanların sebze grubu besin tüketim düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Su grubu besin tüketim düzeyleri açısından okul başarı durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Okul başarısı orta seviyede olanların su grubu besin tüketim düzeyleri iyi okul başarısı olanların su grubu besin tüketim düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Et, süt, meyve, tahıl, yağ, içecek, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından okul başarı düzeyleri içinde farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 19. Gelenin Yerleşim Yerleri ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırma.

	Gelenin Yerleşim Yeri	ANOVA				
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Et Grubu BTB	Büyükşehir	28,24	5,14	0,228	0,876	-
	İl	27,55	5,75			
	İlçe	28,73	4,67			
	Köy	25,20	4,37			
Süt Grubu BTB	Büyükşehir	12,68	3,04	0,62	0,604	-
	İl	12,75	3,18			
	İlçe	12,87	2,49			
	Köy	12,00	2,94			
Sebze Grubu BTB	Büyükşehir	6,32	1,89	0,405	0,75	-
	İl	5,95	1,47			
	İlçe	6,47	1,68			
	Köy	6,80	1,87			
Meyve Grubu BTB	Büyükşehir	5,74	1,25	0,954	0,419	-
	İl	5,65	1,50			
	İlçe	5,97	1,22			
	Köy	5,50	1,78			

Tablo 19. (Devamı)

Tahıl Grubu BTD	Büyükşehir	19,00	3,28	0,998	0,398	-
	İl	19,30	4,08			
	İlçe	20,03	3,17			
	Köy	18,10	3,48			
Yağ Grubu BTD	Büyükşehir	7,66	2,63	0,096	0,962	-
	İl	7,40	2,46			
	İlçe	8,20	2,22			
	Köy	6,80	1,93			
Su Grubu BTD	Büyükşehir	10,05	2,14	1,094	0,356	-
	İl	9,95	2,19			
	İlçe	10,27	2,39			
	Köy	10,00	2,36			
İçecek Grubu BTD	Büyükşehir	5,37	1,76	0,73	0,536	-
	İl	5,85	1,81			
	İlçe	6,17	1,86			
	Köy	6,00	2,40			
Alkollü İçecek Grubu BTD	Büyükşehir	3,16	2,02	0,73	0,578	-
	İl	2,65	1,39			
	İlçe	2,63	1,22			
	Köy	2,80	1,48			
Şeker Grubu BTD	Büyükşehir	10,66	3,00	1,707	0,171	-
	İl	11,30	2,62			
	İlçe	11,57	2,96			
	Köy	9,40	2,07			

* $p < 0,05$; **Tukey Testi BTD: Besin Tüketim Düzeyi

Et, süt, meyve, tahıl, yağ, içecek, sebze, su, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından gelinen yerleşim yerleri arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum Düzeyleri Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular

Tablo 20. Yeme Tutum Düzeyleri ile Besin Tüketim Sıklıkları Arası İlişki.

		Yeme Tutum Düzeyi
Et Grubu BTD	r	0,125
	p	0,219
Süt Grubu BTD	r	0,037
	p	0,717
Sebze Grubu BTD	r	0,170
	p	0,094
Meyve Grubu BTD	r	0,290**
	p	0,004*
Tahıl Grubu BTD	r	0,091
	p	0,372

Tablo 20. (Devamı)

Yağ Grubu BTĐ	r	0,215**
	p	0,033*
Su Grubu BTĐ	r	0,010
	p	0,924
İçecek Grubu BTĐ	r	-0,076
	p	0,457
Alkollü İçecek Grubu BTĐ	r	0,197
	p	0,052
Şeker Grubu BTĐ	r	0,233**
	P	0,021*

* $p < 0,05$; **Korelasyon Katsayısı

Et grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Süt grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Sebze grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Meyve grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında aynı yönlü gücü zayıf dereceli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,290$; $p < 0,05$). Meyve grubu besin tüketim düzeyleri arttıkça yeme tutum düzeyleri de artmaktadır.

Tahıl grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Yağ grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında aynı yönlü gücü zayıf dereceli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,215$; $p < 0,05$). Yağ grubu besin tüketim düzeyleri arttıkça yeme tutum düzeyleri de artmaktadır.

Su grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

İçecek grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Alkollü içecek grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Şeker grubu besin tüketim düzeyi ile yeme tutum düzeyleri arasında aynı yönlü gücü zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,233;p<0,05$). Şeker grubu besin tüketim sıklıkları arttıkça yeme tutum düzeyleri artmaktadır.

Tablo 21. Yeme Tutum Düzeyleri ile Değişkenler Arası Karşılaştırma.

		Yeme Tutum Düzeyi		İstatistik		
		Ort.	ss	İstatistik Değeri	p	Fark*
Cinsiyet	Erkek	7,40	14,88	-3,07	0,003*	
	Kadın	20,42	19,32			
Okul Başarısı	Kötü	16,26	19,79	0,062	0,94	-
	Orta	17,17	18,03			
	İyi	18,54	23,42			
Aile Gelir	4000-5000 TL	24,33	21,27	1,827	0,148	-
	5001-8000 TL	17,53	20,23			
	8001-10000 TL	17,23	20,67			
	Diğer	10,36	10,71			
Yeterli ve Dengeli Beslenme	Evet	26,32	26,02	3,287	0,021*	1>3
	Hayır	18,13	18,75			
	Kısmen	10,47	12,12			
	Fikrim Yok	22,00	20,33			
Düzenli Kahvaltı Yapma	Evet	19,97	20,83	2,231	0,028*	
	Hayır	10,90	12,85			
Yurt Dışı En Sık Yemek Yenen Yer	Okul Yemekhanesi	15,76	17,21	1,085	0,374	-
	Lokanta / Restoran	29,70	25,76			
	Kebapçı	18,83	28,80			
	Fast-Food Restoran	14,26	17,04			
	Büfe	19,20	20,07			
	Pastane	17,00	16,71			
Düzenli Akşam Yemeği Yeme	Evet	17,34	18,99	-2,59	0,17	
	Hayır	12,60	22,69			
Hangi Yemek Yeme Şekli	Hızlı Yemek Yemek	20,21	22,97	3,199	0,045*	1>3
	Çok Yavaş yemek	32,50	19,84			
	Normal Hızda Yemek	14,21	16,25			
Fast-Food Tüketme Sıklık	Her Gün	17,14	21,44	0,821	0,538	-
	Haftada Bir	13,76	16,71			
	Haftada iki	17,52	20,05			
	15 Günde Bir	11,33	8,82			
	Ayda Bir	24,08	20,03			
	Tüketmem	24,00	28,80			

* $p<0,05$; **İkili Karşılaştırma

Yeme tutum düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadınların yeme tutum düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.

Yeme tutum düzeyleri bakımından okul başarı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yeme tutum düzeyleri bakımından aile gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yeme tutum düzeyleri bakımından yeterli ve dengeli beslenme durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p<0,05$). Yeterli ve dengeli beslenenlerin yeme tutum düzeyleri, kısmen yeterli ve dengeli beslenenlerin yeme tutum düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Yeme tutum düzeyleri bakımından düzenli kahvaltı yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p<0,05$). Düzenli kahvaltı yapanların yeme tutum düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Yeme tutum düzeyleri bakımından yurt dışı yemek yenen yer durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yeme tutum düzeyleri bakımından düzenli akşam yemeği yeme durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yeme tutum düzeyleri bakımından yurt dışı yemek yenen yer durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yeme tutum düzeyleri bakımından yemek yeme hızları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hızlı yemek yiyenlerin yeme tutum düzeyleri normal hızla yemek yiyenlerin yeme tutum düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Yeme tutum düzeyleri bakımından fast-food tüketme sıklık durumları arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Adölesan dönem, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden hızlı değişimler yaşadığı bir gelişim evresidir. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak, yetişkinlikte karşılaşılabilecek pek çok hastalığın önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri ise adölesan dönemin son safhasında bulunan ve yaşam koşullarında önemli değişiklikler yaşayan bir gruptur. Özellikle yurttan kalan öğrenciler, aile ortamından uzaklaşmakta ve beslenme seçimlerini kendileri yapmak durumunda kalmaktadır. Bu çalışmanın amacı, adölesan döneminde olan ve üniversitede okuyan aynı zamanda da yurttan kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve bunların sağlık durumları üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.

Yapılan çalışma da; beslenme alışkanlıklarına ilişkin frekans dağılımı tablo 7 ile elde edilen bulgular doğrultusunda çalışmaya katılanların yalnızca %19,39' u yeterli ve dengeli beslendiğini düşünüyor ve yine %11,22 'lik kesim beslenmenin yalnızca hastalıktan korunmak için gerekli olduğu düşüncesindedir. Buradan hareket ile konuya bütüncül bakılacak olur ise bulgulara göre üniversitede okuyup yurttan kalan öğrencilerin çoğu yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünmektedir. İbrahim Ali (2018)' in yurttan kalan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada %58,5, Güney (2021)'in yaptığı çalışmada da %79,1 oranında katılımcı yeterli ve dengeli beslenmediğini düşündüğünü söylemiştir.

Bu da, yapılan çalışmanın,

Ana hipotez 1 H₀: Üniversiteli öğrenciler yeterli ve dengeli beslenmemektedir, hipotezini destekler niteliktedir.

Çalışmanın **2. Ana hipotezi** olan “Üniversiteli öğrencilerin yedikleri gıdalar demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir/ göstermemektedir” konusu için öncelikle alt hipotezler ele alınmalıdır.

Çalışmanın;

Alt hipotez 2.1. H₀' inde “Üniversiteli öğrencilerin tercih ettikleri besinler cinsiyetlerine göre farklılık arz eder.

Konusunda katılımcıların cevaplarından elde edilen Tablo 13'de ki veriler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre -3,599 oranla sebze ve -3,501 oranla meyve grubu besinleri kadınlar erkeklere göre anlamlı derecede daha fazla tüketmektedirler. Onurlubaş ve arkadaşlarının

(2015) yaptığı araştırmada da meyve tüketiminin %34,9 puanla en fazla bayanlarda, sebze tüketiminin de %35,4 puanla yine bayanların çoğunlukta olduğu saptanmıştır. Yapılan tespitler ve elde edilen veriler bu çalışmanın Alt hipotez 2.1. H_0 maddesini doğrular niteliktedir.

Çalışmanın diğer bir hipotezi,

Alt hipotez 2.2. H_0 Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri gıdalar aile aylık gelirlerine göre farklılık teşkil etmektedir.

Bu hipotez içinde kaynak olarak katılımcıların cevaplarından elde edilen veriler ile oluşturulan Tablo 14 kullanılmıştır. Tablo 14 de verilen Aile Gelir ile Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırması verileri incelendiğinde Sebze Grubu BTĐ de aile gelir düzeyi 5001-8000 TL olan katılımcıların “Diğer” gelir düzeyine sahip olanlardan anlamlı derecede daha fazla sebze tükettiği saptanmıştır.

Gelir durumu, sebze tüketim alışkanlığını etkileyen sosyoekonomik bir faktördür. Araştırmalar, gelir düzeyi daha düşük olan kişilerin daha sık sebze tükettiklerini göstermektedir (Arduzlar Kağan ve ark., 2019). Bu çalışmada tez çalışmasını destekler nitelikte olup elde edilen bilgiler üzerine çalışmanın alt hipotezi 2.2. H_0 doğru kabul edilebilir. Sebzelerin ucuz ve kolay ulaşılabilir olması gelir düzeyi düşük aileler tarafından daha çok tercih ediliyor olması olası sebeptir. Anlamlı bir ilişki, meyve tüketimi ile gelir durumu arasında da bulunamamıştır. Bu da meyvelerin sebzelerden daha pahalı ve mevsimsel olmasıyla ilgili nedenlerden sayılabilmektedir.

Tez çalışmasında ayrıca öğrencilerin besin tüketim tercihlerinin kişinin aylık gelirine göre farklılık teşkil edip etmediği de analiz edilmiştir. Bu doğrultuda Tablo 15 de tek yönlü varyans analizi tekniğine başvurulmuştur. Burada test edilmek istenen hipotezler;

Alt Hipotez 2.3:

H_0 : Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri gıdalar kişinin aylık gelir esasına göre farklılık göstermektedir.

H_1 : Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri gıdalar kişinin aylık gelir esasına göre farklılık göstermemektedir.

şeklindedir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular ışığında et, süt, meyve, tahıl, yağ, içecek, sebze, su, şeker ve alkollü içecek grupları besin tüketim düzeyleri açısından kişisel gelirleri arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır. Buna göre Alt hipotez 2.3. H_1 doğru kabul edilirken, Işkın M. (2016)'nin yaptığı araştırmada edinilen bulgular neticesinde üniversiteli öğrencilerin tükettikleri gıdalar aylık gelirlerine göre farklılık

göstermektedir hipotezi kabul edilmiştir. Ancak yapılan tez çalışmasında katılımcılardan elde edilen cevaplar neticesinde oluşturulan Tablo 7 de katılımcının yemek seçimini etkileyen faktörlerin yer aldığı anket sorusuna vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde %41,84 oranıyla yemek fiyatını dikkate aldıkları saptanmıştır. Bu da öğrencinin beslenme için ayırdıkları bütçenin kişisel gelir seviyesinden bağımsız olarak yemeğe daha az bütçe ayırma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu konu da yapılan araştırmaların farklı sonuçlar veriyor olması öğrencilerin beslenme konusuna vermeleri gereken önemin ölçülebilmesi ve bu konuda eğitim faaliyetlerinin ihtiyacının belirlenmesi nedeniyle zaman zaman çalışmaların tekrarlanması ve verilerin yeniden güncellemesinin yapılması elzem olduğu öngörülmektedir.

Çalışmada anne-baba eğitim düzeyinin öğrencinin besin tüketim tercihini etkileme oranı ölçülmek amacıyla aşağıdaki hipotezlerin araştırması yapılmıştır.

Alt Hipotez 2.4:

H₀: Üniversiteli öğrencilerin tercih ettikleri besinler anne-baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H₁: Üniversiteli öğrencilerin tercih ettikleri besinler anne-baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler Tablo 16-17 de anne eğitim seviyesi ve baba eğitim seviyesi ile besin tüketim sıklıkları karşılaştırılması yapılmıştır. Tablo 16 ve 17 incelendiğinde besin gruplarının besin tüketim düzeyleri bakımından anne-baba eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusu saptanmıştır. Bu da çalışmanın alt hipotez 2.4. H₁ ' i doğrular niteliktedir.

Fakat yapılan bazı araştırmalarda ise anne eğitim düzeyi meyve ve sebze tüketimini etkileyen bir diğer faktördür. Eğitim düzeyi arttıkça meyve ve sebze tüketimi de artmaktadır. Bu da eğitimin beslenme bilincini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirdiğini göstermektedir (Arduzlar Kağan ve ark., 2019).

Konu ile ilgili elde edilen farklı analiz sonuçları nedeniyle bu konuda yapılan çalışmaların süreklilik arz etmesi, tekrarlanması toplum sağlığı ve özellikle gençlerin sağlıklı beslenme konusunda bilinç sahibi olmaları açısından önem verilmesi gereken bir konudur.

Yapılan tez çalışmasında ele alınan konulardan biri de Üniversite öğrencilerinin okul başarıları ile besin tüketimleri arasında bir ilişkinin olup olmadığıdır.

Alt Hipotez 2.5:

H₀: Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri besinler ile okul başarı durumları arasında ilişki vardır.

H₁: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ile okul başarı durumları arasında ilişkili yoktur.

Bu konuda yukarıda ki şekilde hipotezler belirlenmiş ve üzerine araştırma yapılmıştır. Yapılan tez çalışmasında Tablo 18 da Sebze grubu besin tüketim düzeyleri açısından okul başarı durumları incelendiğinde okul başarısı orta olanlar çok iyi olanlardan önemli derecede daha az sebze tüketmekte olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde su grubu besin tüketim düzeyleri açısından okul başarı düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmaktadır ($p < 0,05$). Okul başarısı orta seviyede olanların su grubu besin tüketim düzeyleri iyi okul başarısı olanların su grubu besin tüketim düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Daha önce yapılan araştırmalar öğrencilerin stres durumlarının besin seçimlerini etkilediğini göstermektedir. Özellikle sınav dönemlerinde öğrencilerin fruktoz ve işlenmiş besin tüketimlerinin arttığı, bunun da sağlıksız beslenme ve kilo alımına yol açtığı belirlenmiştir (Tengilimoğlu ve Melekoğlu, 2021; Errisuriz ve ark., 2016). Fruktoz ve işlenmiş besinler, yüksek kalori ve şeker içermelerine rağmen doyumluk hissi vermeyen ve bağımlılık yapan besinlerdir (Crowther ve ark., 2001; Bray ve ark., 2004).

Tüm bu araştırmalar doğrultusunda Alt hipotez 2.5. H₀ doğru kabul edilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin okul başarılarını artırmak için sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları ve stres yönetimi becerileri geliştirmeleri önerilmektedir (Carter ve ark., 2003; Cartwright ve ark., 2003).

İnsan sağlığı ve yaşam kalitesi için önemli bir konu olan besin tüketimini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bunlardan biri de kişinin yaşadığı yerleşim yeridir. Kişinin yaşadığı yerleşim yerinin coğrafi konumu, iklimi, ulaşım imkânları, gelir düzeyi, kültürel özellikleri ve sosyal altyapısı besin tüketimini etkileyen unsurlardır. Bu faktörlerin her biri yerleşim yerlerine göre farklılık gösterebilmektedir.

Örneğin, büyükşehirlerde yaşayan kişiler daha fazla işlenmiş gıda, fast food, hazır yemek gibi besinleri tüketme eğilimindedir. Bu da beslenme kalitesini ve sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Köylerde yaşayan kişiler ise daha fazla doğal, organik, taze ve mevsimlik besinleri tüketme eğilimindedir. Bu da beslenme kalitesini ve sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Ancak bu durum her zaman geçerli değildir. Bazı büyükşehirlerde yaşayan kişiler sağlıklı beslenmeye özen gösterirken, bazı köylerde yaşayan kişiler yetersiz veya dengesiz

beslenebilmektedir. Besin tüketimini etkileyen diğer faktörler arasında gelir düzeyi, eğitim seviyesi, kültürel alışkanlıklar, kişisel tercihler, sağlık durumu gibi unsurlar sayılabilmektedir. Dolayısıyla, kişinin yaşadığı yerleşim yerinin besin tüketimini etkilediği söylenebilir ancak bu tek başına belirleyici bir faktör değildir, diğer faktörleri de dikkate almak gerekmektedir.

Bu bilgilerden yola çıkılarak gelinen yerleşim yeri ile besin tüketim sıklıkları karşılaştırılması tez çalışması içerisinde Tablo 19 da yapılmış ve konuya ilişkin belirlenen hipotezler araştırılmıştır.

Alt Hipotez 2.6:

H₀: Üniversiteli öğrencilerin yedikleri besinler ikamet yerlerine göre değişiklik göstermektedir.

H₁: Üniversiteli öğrencilerin yedikleri besinler ikamet yerlerine göre değişiklik göstermemektedir.

Yukarıda verilen hipotezlere yönelik yapılan araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre belirlenen besin grupları besin tüketim düzeyleri açısından gelinen yerleşim yerleri arasında anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak bulunmamaktadır. Bulgulardan hareketle alt hipotez 2.6. H₁ kabul edilmekte ise de bu hipotezi Işkın (2016)'ın yapmış olduğu çalışmada elde edilen bulgular ile aksi yönde tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinlerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermemesi yaş, cinsiyet, eğitim, yaşanan coğrafya, gelir durumu, okul başarısı ve kültür gibi faktörlere göre karşılaştırmaktır.

2.Ana hipotezin alt hipotezleri araştırılmış ve demografik özelliklerden cinsiyetin besin tüketimine etkisi alt hipotez 2.1. H₀ ve yapılan benzer araştırmalarla da varlığı kabul edilmiştir.

Aile aylık gelirinin öğrencinin besin tüketimine etkisi de tablo 14 incelenerek alt hipotez 2.2. de araştırılmış ve H₀ yönünde ki Üniversiteli öğrencilerin tükettikleri besinler aile aylık gelinine göre farklılık sergilemektedir hipotezi kabul edilmiştir.

Alt Hipotez 2.3 H₁: “Üniversiteli öğrencilerinin tükettikleri besinler kişinin aylık gelinine göre farklılık göstermemektedir” hipotezi de, yapılan benzer çalışmalarda aksi yönde çıksa da tablo 6 incelenerek elde edilen bulgulara göre kabul edilmiştir.

Benzer olarak bir diğer sonuç da tablo 15 ve 16 incelenerek Alt Hipotez 2.4 H₁:” Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler anne-baba eğitim durumlarına göre farklılık göstermemektedir.” Hipotezinde kabul edilmiştir. Alt hipotez 2.3. de ki benzer sonuç gibi bu hipotezde de aksi yönlü kabul edilen benzer çalışmalar mevcuttur.

Yapılan çalışmada Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ile okul başarı durumları arasında ilişki olup olmadığı, tablo 18 incelenerek araştırmalar doğrultusunda Alt hipotez 2.5. H_0 da “var” olarak kabul edilmiştir. Bu hipotez, paralelinde yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir.

Son olarak besin tüketimi ile ilişkisi araştırılan demografik özelliklerden kişinin ikamet yerinin besin tüketimine etkisinin varlığı tablo 19 incelenerek alt hipotez 2.6. da araştırılmış ve elde edilen bulgular neticesinde H_1 “Üniversiteli öğrencilerin tercih ettikleri besinler ikamet yerlerine göre değişiklik göstermemektedir” hipotezi kabul edilmiştir.

Demografik özelliklere ilişkin yapılan araştırmalara göre bazı demografik özellikler besin tüketiminde etkiliyken bazıları çalışmada etkisiz olarak bulunmuştur. Kabul edilen tüm bu hipotezler sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarının demografik faktörlerden etkilendiğini ve bu faktörlerin besin tüketimini şekillendirdiğini göstermektedir.

Ana hipotez 2 H_0 “Üniversiteli öğrencilerin yedikleri besinler demografik özelliklerine göre değişiklik sergilememektedir” kabul edilmiştir.

Yeme tutum düzeyi, bir kişinin yemek yeme davranışı ve beden imajı ile ilgili tutumlarını ölçen bir kavramdır. Yeme tutum düzeyi yüksek olan kişiler, yemek yeme ile ilgili kaygı, suçluluk, kısıtlama ve kontrol duyguları yaşayabilirler. Yeme tutum düzeyi düşük olan kişiler ise, yemek yeme ile ilgili daha rahat, esnek ve sağlıklı bir yaklaşıma sahip olabilirler. Yeme tutum düzeyi, yeme bozuklukları riskini belirlemek için kullanılan önemli bir göstergedir. Bireyin yeme tutumunu; genetik faktörler, yaş, cinsiyet, sosyal çevre, büyüdüğü ortam, alışkanlıklar, fiziksel aktivite durumu, beslenme eğitimi alma durumu, hormonlar, duygu durumu, beden algısı, kültürel ve dini inançlar ve bireysel seçimler gibi birçok faktör etkiler (Karakuş ve ark., 2016)

Yapılan çalışmada yeme tutum düzeyleri ile değişkenler arası karşılaştırmaya ilişkin araştırılan hipotezlerden, ana hipotez 3 H_0 elde edilen bulgular sonucu kabul edilmiştir. Hipoteze göre; Tablo 21 değerlendirildiğinde kadınların yeme tutum düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Bu da kadınların, yemek yeme ile ilgili kaygı, suçluluk, kısıtlama ve kontrol duyguları yaşayabilme ihtimallerini oluşturmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenenlerin yeme tutum düzeyleri, kısmen yeterli ve dengeli beslenenlerin yeme tutum düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir. Buradan anlaşılıyor ki yeterli ve dengeli beslenme konusunda dikkat sahibi olanlar yeme tutum davranışları konusunda da dikkatli olmaktadır. Aynı şekilde düzenli kahvaltı yapanların yeme tutum düzeyleri de anlamlı derecede yüksektir ve yeme tutum düzeyleri konusunda daha farkındalıklı davranmaktadırlar. Ancak bunun yanı sıra hızlı yemek yiyenlerin yeme tutum düzeyleri normal hızla yemek yiyenlerin yeme tutum düzeylerine göre

anlamli derecede yuaksektir. Bu da ekisi yonlu etkili olarak yeme tutum duzeyleri yuukse olan bireylerin yemek yeme ile ilgili kaygi, suçluluk, kısıtlama ve kontrol duygulari icerisinde olmalarından söz edilebilmektedir. Güney (2021)' in Bilecik ili yuukseöğrenim yurdunda kalan üniversiteli öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarını araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada da yeme tutum duzeyleri ile değişkenler arası yaptığı karşılaştırma analizlerinden elde ettiği bulgular da kabul edilmiş olan tez çalışması ana hipotez 3 H₀ hipotezini desteklemektedir.

Yeme tutumu ile besin tüketim sıklığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genellikle yeme tutumunu kontrolsüz, duygusal ve bilişsel kısıtlayıcı yeme olarak üç alt boyutta değerlendirir. Kontrolsüz yeme, bireyin yemek yemeye başladıktan sonra duramama veya doyma hissine rağmen yemeye devam etme durumudur. Duygusal yeme, bireyin olumsuz duygularını bastırmak veya rahatlamak için yemek yeme eğilimidir. Bilişsel kısıtlayıcı yeme ise bireyin kilo alımını önlemek veya kilo vermek için yemek yemeyi kısıtlama veya erteleme durumu.

Bu üç alt boyutun besin tüketim sıklığı ile ilişkisi farklılık gösterir. Bazı çalışmalar kontrolsüz yeme ve duygusal yemenin enerji yoğunluğu yuukse besinlerin (örneğin şekerli içecekler, tatlılar, cipsler) tüketim sıklığını artırdığını bulmuştur. Bilişsel kısıtlayıcı yemenin ise enerji yoğunluğu düşük besinlerin (örneğin sebze, meyve, yoğurt) tüketim sıklığını artırırken enerji yoğunluğu yuukse besinlerin tüketim sıklığını azalttığını göstermiştir. Ancak bu ilişkiler her zaman istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Tez çalışmasının son hipotezi için tablo 20 incelenerek,

- Meyve grubu besin tüketim duzeyleri arttıkça yeme tutum duzeylerinin de arttığı,
- Yağ grubu besin tüketim duzeyleri arttıkça yeme tutum duzeylerinin de arttığı,
- Şeker grubu besin tüketim sıklıkları arttıkça yeme tutum duzeylerinin arttığı saptanmış ve elde edilen bulgular neticesinde,

Ana hipotez 4 H₀: “Üniversite öğrencilerinin yeme tutum duzeyleri ile besin tüketim sıklıkları arasında ilişki vardır” kabul edilmiştir.

Sonuç olarak, yeme tutum düzeyi ile besin tüketim sıklığı arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Ancak bu ilişkinin şiddeti ve yönlülüğü farklı faktörlere bağılı olarak değişebilir. Bu nedenle bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Ayar (2020) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel sınırlayıcı yeme ile enerji yoğunluğu fazla bir takım gıdaların tüketim sıklığı arasında olumsuz bir ilişki gözlenirken, duygusal yeme

ve kontrolsüz yeme puanları yüksek olan bireylerde enerji yoğunluğu yüksek belirli gıdaların tüketim sıklığında yükseliş olduğu görölmüştür.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan ve yurttan kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla 2021-2022 eğitim öğretim döneminde gerçekleştirilmiş olup katılımcıların demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları ve yeme tutumları sorgulanmış ve elde edilen veriler analiz edilerek bir takım tespitlerde bulunulmuştur.

Ailelerinden ayrılarak farklı şehirlere eğitim amacıyla giden üniversite öğrencileri, çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Özellikle sosyal, ekonomik ve demografik değişiklikler, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Bu nedenle öğrencilerin yeni yaşam düzenine uyum sağlama çabaları, gelecek hayatları için de büyük önem taşır. Çünkü beslenme alışkanlıklarındaki yeni durumlar, üniversite eğitimi sonrasında da devam edecektir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Bu bağlamda, üniversiteli öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri son derece önemlidir. Bu çalışma, Uludağ Üniversitesi öğrencileri üzerinden üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve yeterli-dengeli beslenme durumlarını ele almaktadır

Gençlerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalar, literatürde sık sık tekrarlanmaktadır. Bu tür çalışmaların yapılması, konuyla ilgili güncel sonuçların elde edilmesi ve karşılaştırmaların yapılabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma da bu bağlamda literatüre katkı sağlama amacı gütmekte ve sonuçlarının da önemini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili birçok konu büyük bir öneme sahiptir. Bu grup bireylerin yeterli ve dengeli beslenip beslenmedikleri, öğün atlama durumları, dışarıda ne sıklıkla beslenme gereksinimlerini karşıladıkları, hangi yiyecek ve içecekleri ne kadar süre ve sıklıkla tükettikleri gibi konuların tamamı önemlidir. Her bir tüketilen yiyecek ve içecek, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirleyen önemli göstergeler sunar. Bu bağlamda, özellikle bu konularda bilgi sahibi olan öğrenciler, sorunların çözümünde önemli bir katkı sağlayabilirler.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %74,49'unun kadın olduğu, %38,78'inin büyükşehirden geldiği, %42,86'sının annesinin ilköğretim mezunu iken %34,69'unun babası yükseköğretim/üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışmaya katılanlardan %59,18'i okul başarı

durumlarını iyi olarak tanımlamış, üniversite gelir tiplerini %38,78 oranla en çok burs ve kredilerden sağlamaktadırlar. Çalışmaya katılanların çoğunluğunun anne, baba ve kendi sağlık sorunu bulunmamaktadır. %72,45 oranla beklenenin aksine sigara içmeyenlerin oranı daha yüksek çıkmıştır. Ve ayrıca katılımcıların %56,12 si üniversiteye başladıktan sonra kilo aldığını ifade etmektedir. BKİ oranları incelendiğinde ise ortalama $23\pm 3,11$ puanla normal kilo aralığında oldukları görülmektedir. Bu da üniversiteli gençlerin beden algılarının farklılık göstermesinden kaynaklanıyor olabileceği ihtimalini doğurmaktadır.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin yapılan frekans dağılım tablosuna göre %38,78 i yeterli ve dengeli beslenmediğini düşündüğü, %57,14 ünün yalnızca 2 öğün yemek tükettiği, %67,35 gibi oldukça yüksek bir kesimin öğün atladığı ve yine %46,97 oranıyla en çok kahvaltı öğününün atlandığını ancak yine de çoğunluğun kahvaltı öğünü yerine geçecek nitelikte kahvaltılık gıdaları günün ikinci ara öğünü olan kahvaltı ile öğle arasında tükettiği, genel olarak %76,12 oranla yurtda kahvaltı yapılması tercih edildiği, en çok (%67,35) çay içeceği tüketildiği, kahvaltı tercihi olarak peynir, zeytin, yumurta tercih edenlerin (%45,92) çoğunlukta olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Okeke'nin Nijerya'da üniversiteli öğrencilerde yaptıkları bir çalışmada en fazla yapılmayan öğünün %73 oranıyla kahvaltı olduğu belirlenmiştir (Nnanyelugo and Okeke, 1987). Buna ek olarak, öğrencilerde en sık gözden çıkarılan öğünün kahvaltı olduğunu Şimşek ve Saygun belirlemişlerdir (Kutluay Merdol, 2005; Saygun, 1987). Dışarıda yenen yemeklerde en çok fast-food tarzı tüketimin benimsendiği (%34,69) ancak öğle yemeklerinin düzenli olarak tüketenler ile tüketmeyenlerin oranları birbirine oldukça yakın olduğu ve ekseriyetle öğle yemekleri için (%56,25) okul yemekhanesi tercih edildiği görülmüştür. Bunun yanı sıra dışarıda yemek seçimlerini %41,84 ile en çok yemek fiyatı belirlemekte olduğu görülmüştür.

Besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alınmalarını sağlayacak öğün düzenlerini ölçmek/değerlendirmek için Öğün Atlama Sebeplerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosundan yararlanılmıştır. Öğün atlamalarının en büyük sebebi olarak vakitlerinin yeterli olmadığı görüşüdür. Buda aslen gençlerin zaman planlamasından yana problemleri olabileceğini doğurmaktadır. %60,2 si beslenmenin; vücut için gerekli enerji için gerekli gıda alımı olduğunu düşünmekte. Ancak beslenme yukarıda saydığımız pek çok yaşamsal faaliyet için gerekmektedir.

Öğrencilerin tercih ettikleri yiyecekler, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını etkilemede büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle öğrencilerin yiyecek tüketim sıklıkları büyük önem taşımaktadır.

Besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; alkollü içecekleri katılımcıların çoğu tercih etmemekle beraber en çok tercih edilen içecek türü %54,08 oranla çay olmaktadır. Kahvaltılık olarak sınıflandırılabilir gıdalardan, bal, pekmez ve tereyağı nadiren tüketilirken zeytin, şekerli çikolata ürünler, peynir ve yumurta sık tüketilmektedir. Katılımcıların %52,04 ü hiçbir zaman sakatat tüketmezken, tavuk eti %44,9 ile sık tüketilen et sınıfında yer almaktadır.

Sonuçlar değerlendirildiğinde;

- Kadınlar erkeklere göre daha çok meyve sebze ağırlıklı beslenme tercihinde olup yeme tutumları sosyal çevrelerinden daha çok etkilenmektedir.
- Ekonomik durumu orta seviyede olanlar yüksek olanlara göre ekonomik nedenlerden dolayı daha çok sebze grubu besin tüketmektedir.
- Öğrencilerin kendi kişisel gelirlerinden bağımsız olarak yemeğe min. bütçe ayırma eğilimlerinin beslenme konusunda yetersiz bilgidan kaynaklanabiliyor olabileceği düşüncesi nedeniyle öğrencilere beslenme bilimleri konusunda zaman zaman eğitimler verilmesi gerektiği savunulmaktadır.
- Araştırmamızda varılan bulgular neticesinde hem anne hem babanın eğitim düzeyinin beslenmeye etkisi olmadığı yönünde çıkmış ise de bu konuda yapılan araştırmalardan bazıları anne eğitim düzeyinin meyve ve sebze tüketimini etkileyen bir diğer faktör olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça meyve ve sebze tüketiminin de arttığı yönünde tespitler yapılmıştır. Bu da eğitimin beslenme bilincini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirdiğini göstermektedir (Arduzlar Kağan ve ark., 2019).
- Çalışmadan elde ettiğimiz bulgulara göre sebze ve su tüketimi öğrencilerin okul başarısı ile pozitif yönlü ilişki içindedir. Sebzeler lif açısından, su ise temel yaşam kaynağı olması açısından sağlıklı beslenmenin temelleri arasında yer alan iki önemli gıda kaynağıdır. Bu çalışmada da görüldüğü üzere sağlıklı beslenen kişilerin bedensel sağlığa olduğu kadar zihinsel sağlığa da beslenmenin etkisi yadsınmaz bir gerçektir. Bu nedenle öğrencilerin okul başarılarını artırmak için sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları ve stres yönetimi becerileri geliştirmeleri önerilmektedir.

Kişinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen birçok demografik özellik arasından tez çalışmamız için seçtiğimiz kişinin ikamet yeri ile beslenme alışkanlığı arasında bir ilişkinin olmadığı bulgusuna varılsa da bu konuda yapılmış araştırmalardan aksi yönde bulgulara sahip olanları da mevcut bulunmaktadır. Bu sebeple bu yönde araştırmalar zaman zaman araştırma evreni değiştirilerek yinelenmeli ve yeni bulgular ışığında değerlendirilerek literatüre çeşitlilik kazandırılmalıdır.

Son olarak yeme tutum düzeyleri karşılaştırmasına ait bulgular yorumlandığında kadınların, yeterli ve dengeli beslenenlerin, hızlı yemek yiyenlerin beslenmesinde daha çok meyve, yağ ve şekerli gıdaların tüketimine yer verenlerin yeme tutum düzeyleri aynı yönlü artış göstermiştir. Yeme tutum düzeyini çevresel pek çok faktörün de etkilediği bilindiğine göre yalın bir yorum yapmak zordur. Bu sebeple şiddeti ve yönlülüğü farklı faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Üniversite ortamı, öğrencilerin alıştıkları aile ortamından uzaklaşıp yeni bir sosyal çevreye girdiği, buna bağlı olarak yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve duygu durumlarında değişimler yaşadığı bir alandır. Öğrenciler derslerden geçme, çalışma hayatına hazırlanma, gelecek kaygısı, sosyal çevrede kabul görme gibi farklı stres unsurlarıyla karşı karşıya kalmakta. Üniversite öğrencileri içinde bulunduğu yaş aralığı nedeniyle de değişimlere açıktır. Öğrencilerin hissettikleri sorumluluk, baskı ve stres bireyleri sağlıklı beslenme davranışlarına, psikolojik sorunlara, kötü alışkanlıklara ve yeme bozukluklarına itebilmektedir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar hayatın her alanına yayılıp kalıcı hale gelebilmektedir. Sağlıksız beslenmenin gençlerde görülme sıklığının daha yüksek olması üniversite öğrencilerinin risk altında bulunduğunu göstermektedir.

Literatürde düzensiz beslenme, öğün atlama ve yeme bozukluğu en başta obezite olmak üzere kronik hastalıklara sebep olduğu ile ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen üniversiteli gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesi konusunda tam ve kesin bir çözüm bulunamamıştır. Bu sebeple üniversiteli gençlerin beslenme alışkanlıklarına yönelik konu hakkında daha fazla bilimsel araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Veriler öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının tam anlamıyla istenildiği gibi olmadığını, sağlıklı beslenme üzerine yeterli bilginin eksik olduğunu, sosyal çevrelerinin beslenme konusunda etkili olduğunu göstermektedir. Bir ülkenin gelişmesi sağlıklı nesillerin yetişmesine bağlıdır. Bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gençlere kazandırılması gerekmektedir. Bu durumun iyileştirilmesi için özellikle ailelerinden uzakta yeni bir yaşama adapte olmak konusunda belirleyici unsur olan yurtda kalan üniversite öğrencileri için yaşam koşulları da dikkate alınarak gerek yurt yemekhaneleri gerekse okul yemekhaneleri hem fiziki hem münü içerik bakımından daha sağlıklı hale getirilmeli ve albenisi yüksek sağlık açısından zararı olmayan gıdalar üretilmeli, çeşitli faaliyetlerle yeterli ve dengeli beslenme konusu ile ilgili eğitim verilmelidir. Öğrencilerin beslenme konusu ile ilgili olumsuz tutum ve davranışlarının değişmesi, yaşam kalitelerinin, okul başarılarının ilerlemesini ve daha sonra oluşabilecek beslenmeye ilişkin sağlık problemlerinin azalmasında büyük rol oynayabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile Öz yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akça, R. P., Arslan, R., & Demirbaş, E. A. (2013). Farklı Üniversitelerde Eğitim Gören Çocuk Gelişimi Lisans ve Önlisans Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Akademik Bakış Dergisi, 38, 1-18.
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(1), 19-28.
- Akmanoğlu, D. (2021). Sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme Ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Alaunyte, I., Perry, J. L., & Aubrey, T. (2015). Nutritional Knowledge And Eating Habits Of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate Into Practice? Journal of the International Society of Sports Nutrition. <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0082-y>.
- Alphan, E. T. (2013). Hastalıklarda Beslenme Tedavisi (1st Ed.). Hatiboğlu Yayınevi.
- Arcas, M. M., Monteagudo, C., Hernandez-Elizondo, J., Benhammou, S., Lorenzo, M. L., & Olea-Serrano, L. (2015). Differences In Food Intake And Nutritional Habits Between Spanish Adolescents Who Engage In Ski Activity and Those Who Do Not. Nutrición Hospitalaria, 31(2), 936-943.
- Arduzlar Kağan, D., Özkul, E., Ergün, C., Sam, A., & Şen, N. (2019). Çocukların Meyve ve Sebze Tüketim Alışkanlığının Sosyoekonomik Durum İle İlişkisinin İncelenmesi. Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi, 17, 570-580.
- Arslan, M. (2014). Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsünde Çalışan Öğretim Elemanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, P., Karağaoğlu, N., Duyar, İ., & Güleç, E. S. (1993). Yükseköğrenim Gençlerin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2), 195-208.
- Arslan, R., & Pekşen Akça, R. (2012). Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), 101-119.
- Asimov, I. (1997). Trends Today And Tomorrow. In S. Barret (Ed.), Nutrition. Annual Edition.
- Astarlı, Ö. (2008). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atioğlu Kılıç, G. (2010). Ankara İli Mamak İlçesinde Yaşayan Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Yağ Tüketim Düzeylerinin Saptanması Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

- Avan, M. (2006). Mardin Kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Avukatasor. (2015). Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi. <http://www.avukatasor.gen.tr/gunluk-beslenme-tablosu-ve-besin-piramidi/>, E.T: 12.07.2016.
- Ayar, Ş. (2020). Öz şefkatin yeme tutumu, besin seçimi ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Aydın, F. ve Yıldız, Ş. (2013). Sivas İlinde Ekmek Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketici Dinamiklerinin Belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 42(2), 165-180.
- Ayhan, İ., Çam, S. A., Uysal, F., & Arslan, S. O. (2020). Yağ Asidi Kompozisyon Değişikliklerinin Kalp Damar Hastalıkları Açısından Önemi. Turkish Journal Of Clinics And Laboratory, 323-33. <https://doi.org/10.18663/tjcl.687043>
- Aytekin, F. (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Aytekin, F. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Gıda, 25(2), 121-126.
- Baban, M. (2010). Obez ve Diyabetik Yetişkinlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme Alışkanlıkları, Diyet ve Diyabetik Ürünleri Algılama Düzeylerinin Karşılatırmalı Olarak Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Batman, O., Saruışık, M., & Gökçe, A. (2015). Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına Dair Kısıtlar Nelerdir? Yükseköğrenim Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. International Conference On Eurasian Economies, 257-265.
- Baysal, A. (1990). Beslenme. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, Türk Hava Kurumu Basımevi.
- Baysal, A. (1992). Diyet Yağları ve Sağlığımız: Son Görüşler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 5-16.
- Baysal, A. (1993). Beslenme Kültürümüz. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2), 1-4.
- Baysal, A. (2004). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2010). Genel Beslenme (13th Ed.). Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayın.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H., Tanj Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil Seyit, M., ... Yıldız. (2011). Diyet El Kitabı (6th Ed.). Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., Kutluay, T. (1982). Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri (4th Ed.). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., Küçükaskan, N. (2003). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama, No: 5. Ekin Kitabevi.
- Baysal, A., Merdol Kutluay, T. (2013). Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri (5th Ed.). Hatiboğlu Yayınevi.

- Baysal, M., Öztürk, M. M. (2003). Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Becker, A. B., Longjohn, K. K. C. (2008). Taking On Childhood Obesity In A Big City: Consortium To Lower Obesity In Chicago Children (CLOCC). *Progress in Pediatric Cardiology*, 25, 199–206.
- Bray, G. A., Nielsen, S. J., Popkin, B. M. (2004). Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(4), 537-543.
- Bruch, H. (1973). Hunger awareness and individuation. In *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books, 44–65.
- Bulduk, S. (2002). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Büyükcavuşoğlu, Ö., Koktay. (2011). Afyonkarahisar Devlet Hastanesi'nde Ayakta Tedavi Gören Obez Yetişkin (20-65 Yaş) Hastaların Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Afyonkarahisar*.
- Carter, A. O., Elzubeir, M., Abdulrazzaq, Y. M., Revel, A. D., Townsend, A. (2003). Health and lifestyle needs assessment of medical students in the United Arab Emirates. *Medical Teacher*, 25(5), 492-496.
- Cartwright, M., Wardle, J., Steggle, N., Simon, A. E., Croker, H., Jarvis, M. J. (2003). Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychology*, 22(4), 362-369.
- Castelo, G. B., Cruz, A. J., Gascón, M. B. (2019). Effect Of Water Consumption On Weight Loss: A Systematic Review. 36(6), 1424–1429. DOI: 10.20960/nh.02746
- Cowbrough, K. (n.d.). Good Breakfast Habits Start Early. *Journal Of Family Health Care*, 24(6), 20-24.
- Crowther, J. H., Sanftner, J., Bonifazi, D. Z., Shepherd, K. L. (2001). The role of daily hassles in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 449-454.
- Cummings, J. H., Stephen, A. M. (2007). Carbohydrate Terminology And Classification. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 61, 5–18. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602936
- Çakmakçı, S., Tahmas-Kahyaoğlu, D. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık Ve Beslenme Üzerine Etkilerine Genel Bir Bakış. *Akademik Gıda*, 10(1), 103–113. DOI: <http://www.academicfoodjournal.com>
- Çelik, Ö., Arık, A., Arıkan, C., Bayram, G., Demirtaş, Z., Aslan, D. (2004). Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları. *Ç.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*, 29, 12-19.
- Dastan, T., Durna, S., Degerli, N., Yildiz, F., Yildir, Y., Durna, Y. M., Atessahin, D., Karan, T. (2015). Phenylthiocarbamide Taste Perception As A Possible Genetic Association Marker For Nutritional Habits And Obesity Tendency Of People. *Pak. J. Pharm. Sci.*, 28(3), 1141-1150.
- De Assis, P. P., Da Silva, S. A., Sousa Vieira, C. Y. de Meló, & De Arruda Moreira, M. (2013). Eating Habits, Nutritional Status and Quality Of Life Of Patients In Late Postoperative Gastric Bypass RouxY. *Nutricion Hospitalaria*, 28(3), 637-642.
- De Castro, J. M. (2004). The Time of Day of Food Intake Influences Overall Intake in Humans. *The Journal of Nutrition*, 134(1), 104–111.
- Debate, R. D., Topping, M., Sargent, R. G. (2001). Racial and gender differences in weight status and dietary practices among college students. *Adolescence*, 144, 819-833.

- Deering, S. (2001). Eating disorders: recognition, evaluation, and implications for obstetrician/gynecologists. *Prim Care Update Ob Gyns*, 8(1), 31-35.
- Değirmenci, C. (2002). Beslenme ve Özellikleri. In C. Y. Candeğer (Ed.), *Sağlıklı Beslenme Kitabı*. İstanbul: Elit Ofset Matbaacılık.
- Demirci, M. (2003). *Beslenme*. Tekirdağ: Rebel Yayıncılık.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 12(8), 174-178.
- Dordevic, N. M., Dopsaj, M., Vesković, A. (2013). Nutritional and physical activity behaviours and habits in adolescent population of Belgrade. *Vojnosanitetski pregled*, 70(6), 548-554.
- DPT. (Devlet Planlama Teşkilatı). (2001). *Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu*. Ankara.
- Driskell, J., Kim, Y., Goebel, K. (2005). Few Differences Found In The Typical Eating and Physical Activity Habits Of Lower-Level and Upper-Level University Students. *J Am Diet Assoc.*, 105(5), 798-801.
- Duyff, R. L. (2006). *Complete Food and Nutrition Guide*. New Jersey: Wiley Press.
- Ekici, G. (2013). Yurttan Kalan Kız Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıkları ile Vücut İmajı, Duygusal Durum ve Akademik Başarı İlişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 11-20.
- Erdaş, E. (2010). Kastamonu'da Bazı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıkları ve Başarıları Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İlköğretim Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Erdoğan, S. (2009). *Beslenme ve Besin Teknolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Errisuriz, V. L., Pasch, K. E., Perry, C. L. (2016). Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*, 22, 211-216.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., Ridder, D. T. D., Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Fatih, O. (2007). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Garipoğlu, G., Arslan, M., Andaç, S. (2019). İstanbul Sabahattin Zaim Beslenme Ve Diyetetik Bölümünde Okuyan Kız Öğrencilerin Ortoreksiya Nervoza Eğilimlerinin Belirlenmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 23-27.
- Greene, G. W., Schembre, S. M., White, A. A., Hoerr, S. L., Lohse, B., Shoff, S., ... Blissmer, B. (2011). Greene GW et al. (2011).
- Gumus, H., Akdevelioglu, Y., Bulduk, S. (2014). Determination of Factors Effecting Dietary Glycemic Index in Turkish University Students. *European Journal of Educational Research*, 3(1), 1-7.
- Gül, T. (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışlar: Çukurova Üniversitesi Örneği.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gülden, K., & Gökmen Özel, H. (2012). Çocukluk ve Ergenlik Dönemi'nde Obezite. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet Ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, 2.
- Güllü, M., Küçükkömürler, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Karbonhidrat Tüketimi ve BKİ Değerlerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(3).
- Güney, S. (2000). Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayınları, Yayın No: 178.
- Güney, Ü. (2021). Bilecik ili yüksek öğrenim yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Herman, C. P., Polivy, J. (1980). Restrained Eating. *Open Journal of Preventive Medicine*, 4(10).
- Horacek, T., White, A., Betts, N. M., et al. (2002). Self-Efficacy, perceived benefits and weight satisfaction discriminate among stages of change for fruit and vegetable intakes for young men and women. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 1466-1470.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(1), 348-358.
- Ildız, M. (2012). 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Işkın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- İbrahim, A. S. (2018). Yurttan kalan ve kalmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve beslenme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Jansen, A., Theunissen, N., Slechten, K., Nederkoorn, C., Mulken, S., Roefs, A. (2003). Overweight children overeat after exposure to food cues. *Eating Behaviors*, 4(2), 197-209.
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences*, 5(2).
- Kann, L., Kinchen, S. A., Williams, B. I., Ross, J. G., Lowry, R., Grunbaum, J. A., et al. (2000). Youth risk behavior surveillance- United States. *Journal of School Health*, 70(7), 271-285.
- Karaağaoğlu, N., & Samur, G. E. (2017). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Pegem Akademi.
- Karagöz, A., Karaalp, E., Kulaklı, F., Öncel, I., Aslan, D. (2004). Ankara'da Yerel Bir Belediye'de Çalışanların Su Tüketim Sıklıklarının Saptanması. 21(4), 163-168.
- Karakuş, S. S., Yıldırım, H., Büyükkürtük, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Prev Med Bull*, 15(3), 229-237.
- Karatay Efendigil, C. (t.y.). Karatay Diyeti. İstanbul: Hayykitap.

- Kayapınar Çelik, F. (2011). Body Mass Index, Dietary Habits, and Nutrition Knowledge among Primary School Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 42, 135-152.
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kılınç Nişancı, F., & Çağdaş, D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 47, 181-188.
- Koç, M. (2014). Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş*.
- Koniuszy, Z., Goluch, M. R., & Nowacka, I. (2013). Nutritional Status and Nutritional Habits of Men with Benign Prostatic Hyperplasia or Prostate Cancer—Preliminary Investigation. *Scientiarum Polonorum Technol. Aliment.*, 12(3), 319-330.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., et al. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption: A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating, and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–11.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Köksal, E., & Karaçil, M. Ş. (2014). Okul çağı çocuklarında şeker tüketiminin beden kütle indeksine etkisinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(3), 151-155.
- Köksal, G., & Gökmen Özel, H. (2012). Çocukluk ve Ergenlik Dönemi'nde Obezite. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet Ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, 2.
- Köksal, O. (2000). Gıda ve Beslenme. Erciyes Üniversitesi Matbaası, Kayseri.
- Köseoğlu, Ö. (2015). Tip 2 diyabetik bireylerde beslenme eğitiminin diyabet durumu ve beslenme alışkanlıklarına etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Kutluay Merdol, T. (2005). Sigara ve beslenme etkileşimi. Erişim tarihi, 24 Aralık 2005. Erişim adresi, <http://www.un.org.tr/who/nutrition/sigarabeslenme.html>.
- Kutluay, T. M. (2011). Standart Yemek Tarifeleri (4th Ed.). Hatiboğlu Yayınevi.
- Kutluay, T. M. (2014). Toplu Beslenme Servisi (TBS) Yapılan Kurumlar İçin Sağlıklı Beslenme Rehberi. Okan Üniversitesi Yayınları.
- Küçükkömürler, S., & Güllü, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin karbonhidrat tüketimi ve BKİ değerlerinin incelenmesi. *Journal Of Turkish Studies*, 15(3), 1889–04. Erişim adresi, <https://doi.org/10.29228/turkishstudies.43012>.
- Lourenço, M., Santos, C., & Carmo, I. D. (2014). Nutritional Status And Dietary Habits In Preschool-Age Children. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(1), 7-14.
- Lukaski, H. C. (2004). Vitamin And Mineral Status, Effects On Physical Performance. *Nutrition*, 20(7–8), 632–644. Erişim adresi, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.001>.

- Ma, Y., Bertone, E. R., Stanek, E. J., Reed, G. W., Hebert, J. R., Cohen, N. L., ... Ockene, I. S. (2003). Association Between Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population. *Am J Epid*, 158, 85–92.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Mann, J., & Truswell, A. S. (2007). *Essentials of Human Nutrition*. Oxford University Press, Online Resource Centre, New York.
- Mantzios, M., & Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on current findings. *Current Obesity Reports*, 4(1), 141–146.
- Mayer, J. (1972). *Human Nutrition: Its Physiological, Medical and Social Aspects*. Charles C Thomas Publisher, Springfield, Illinois, USA.
- Mazıcıoğlu, M., Öztürk, M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Moore, H., Adamson, A. J., Gill, T., & Waine, C. (2000). Nutrition and the Health Care Agenda: A Primary Care Perspective. *Family Practice*, 17(2), 197–202.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. Doğan Kitapçılık AŞ, 32-87, İstanbul.
- Nakip, M. (2006). *Pazarlama Araştırmaları Teknikler ve (SPSS Destekli) Uygulamalar*. Seçkin Yayıncılık.
- Nederkoorn, C., Smulders, F. T. Y., Havermans, R., & Jansen, A. (2004). Exposure to binge food in bulimia nervosa: Finger pulse amplitude as a potential measure of urge to eat and predictor of food intake. *Appetite*, 42(2), 125–130.
- Nnanyelugo, D. O., & Okeke, E. C. (1987). Food habits and nutrient intakes of Nigerian University students in traditional halls of residence. *J Am Coll Nutr*, 6(5), 369-374.
- Noughani, F., Bagheri, M., & Ramim, T. (2014). Nutritional Habits of Mothers and Children in the Age Group 0-4 Years in Iran. *Ecology of Food and Nutrition*, 53, 410-418.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Orak, S., Akgün, S., & Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2), 5-11.
- Özcebe, H., Bağcı Bosi, T., Yıldırım, N., Yardım, M., & Gögen, S. (2017). Türkiye çocukluk çağı şişmanlık araştırması. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, 1.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., & Özçelik, A. Ö. (t.y.). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Black Sea-Черное Море*, 4(15), 139-149.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A. Ö., & Sürücüoğlu, M. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 67-74.
- Özgen, L., Kınacı, B., & Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(1), 229-247.
- Öztürk, M. (2010). Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Özyazıcıoğlu, N., Çınar, H. G., Buran, G., & Ayverdi, D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 34-40.
- Parlar, Ö. T. (2020). Enflamatuvar bağırsak hastalığı olan çocuklarda mikro besin eksiklikleri. *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 28–29.
- Paulson, T., Graham, S., Perret, C., Smith, B., Crosland, J., & Goosey-Tolfrey, L. V. (2015). Nutritional Supplement Habits of Athletes With an Impairment and Their Sources of Information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 387-395.
- Pehlivan, Ö., & Alkoy, S. (2019). Bir tıp fakültesindeki altıncı sınıf öğrencilerinin beslenme davranışlarının değerlendirilmesi. *Abant Tıp Dergisi*, 8(1), 13–18. Erişim adresi, <https://doi.org/10.5505/abantmedj.2019.23855>.
- Popkin, B. M., Rosenberg, I. H., & Irwin, H. R. (2011). Water Hydration And Health Barry. 68(8), 439–458. Erişim adresi, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>.Water.
- Sağlam, F., & Yürükçü, S. (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yüksek okul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25, 16-23.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., Ünal, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3), 166-172.
- Saygılı, S. (2012). *Beslenme Psikolojisi*. İstanbul: TÜRDAV Yayınları.
- 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.
- Saygun, P. (1987). Farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki lise son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının ölçülmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schwenk, G. H., & Schwenk, M. (2006). *Beslenme Atlası* (Çev. G. Alav). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Sencer, E., & Orhan, Y. (2005). *Beslenme*. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Sert, Z., Kibaroglu, Ö., Şenyüz, G., & Üçler, Ü. (2001). *Sağlık Bilgisi Ders Kitabı*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Sezek, F., Kaya, E., & Doğan, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi görüş ve tutumları. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 117-134.
- Skipper, A. (2014). *Enteral ve Parenteral Nutrisyon*. Nobel Tıp Kitapevi.
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J., & Engels, R. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(1), 23–32.
- Sormaz, Ü., & Şanlıer, N. (2015). Yiyecek-içecek hizmetleri bölümü çırak öğrencilerinin öğün tüketimi ve sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1619-1616.
- Stathopoulou, M. G., Kanoni, S., Papanikolaou, G., Antonopoulou, S., Nomikos, T., & Dedoussis, G. (2012). Mineral intake. In *Progress In Molecular Biology And*

Translational Science (1st Ed., Vol. 108). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398397-8.00009-5>.

- Suh, H., & Kavouras, S. A. (2019). Water intake and hydration state in children. *European Journal Of Nutrition*, 58(2), 475–496. <https://doi.org/10.1007/S00394-018-1869-9>
- Sullivan, P. F. (1995). Mortality in AN. *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1073–1074.
- Süren, O., & Soysal, A. (2002). Okul Kantinleri ve Dengeli Beslenme. İzmir: Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Yayınları.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard*, 38(448), 40-52.
- Sürücüoğlu, M. S., & Çakıroğlu, F. P. (2000). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 6(3), 116-121.
- Swanson, S. A., Crow, S., Le Grange, D., et al. (2011). Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents: Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 714–723.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Şeker, E. G. (2016). Yaşlılık Hastalıkları ve Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Şencan, H. (2005). Güvenilirlik ve Geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2002). Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Tavolacci, M. P., Grigioni, S., Richard, L., Meyrignac, G., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Eating disorders and associated health risks among university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(5), 412–420.
- Tayar, M., Korkmaz, N. M., & Özkeleş, H. E. (2011). Beslenme İlkeleri. Bursa: Dora Basım Yayın.
- Tekin, P. (2014). Karaciğer yağlanması olan hastaların beslenme alışkanlıkları ile antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tengilimoğlu, M., & Melekoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin stres durumları ile fruktoz ve işlenmiş besin tüketimi arasındaki ilişki. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 36(2), 263-274. DOI: 10.36846/CJAFS.2021.54
- 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
- Topbaş, E., Bingöl, G., Pelitli, N.Ç., Tezel, H., Önder, S., Şahin, C., ... Şahin, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde anoreksiya nervroza belirtileri ve ilişkili faktörlerin araştırılması. *Psychiatric Nursing*, 10(3), 204-210.
- Tuncay, P. (2008). Başkent Üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı, Ankara.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.

- Tülay, A., Bosi, B., Çoban, T., Akıncı, C.E., Alaoğlu, N., Avcı, Ş.N., ... Kılıç, İ.E. (2020). Tıp fakültesi 6. sınıf öğrencilerinin (intörnlerin) su tüketim ve defekasyon alışkanlıklarının incelenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(2), 0–3. DOI: 10.17942/Sted.551360
- Türkan, C. (2005). *Turizmde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uçar, Z., & Öngün Yılmaz, H. (2020). Laktasyon döneminde beslenme: enerji ve makro besin öğeleri. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 37–46.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yemek bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Ünal, D., Öztop, D.B., & Elmalı, F. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 75-81.
- Van Strien, T., Peter Herman, C., & Verheijden, M.W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3), 782–789.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Wetherilt, H. (2006). *Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Yaşam*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayınları, Yayın NO: 2006-32.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yılmaz, E., & Sultan, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, M., & Ocakçı, A.F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-23.
- Yılmaz, S. (2011). Yetişkinlerde öğün sıklığının vücut kompozisyonu üzerinde etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Yorgan, N.D. (2019). Lise öğrencilerinde sağlıklı beslenme farkındalık düzeyi ve beslenme alışkanlıkları. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Yunsheng, M.A., Bertone, E.R., Stanek, E.J., Reed, G.W., Hebert, J.R., Cohen, N.L., ... Ockene, I.S. (2003). Association Between Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population. *American Journal of Epidemiology*, 158, 85–92.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Nisanur TATAŞ GÜLLÜ
Doğum tarihi:	
Doğum Yeri:	
Uyruğu:	
Adres:	
Tel:	
E-mail:	
Eğitim	
Lise:	Açık Öğretim Lisesi (- Merkeze bağlı taşra)
Lisans:	Uludağ Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği
Yüksek lisans:	Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Ens, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı (2023)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce:	İyi
	-
	-
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Tezden Üretilmiş Yayınlar	
	1.