



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YEME
ALİŞKANLIKLARI:
KÜLTÜREL BENZERLİKLER VE FARKLILIKLAR**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SADAGÜL HASANOVA

Tez Danışmanı

PROF.DR. GÜLBU TANRIVERDİ

ÇANAKKALE – 2021



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YEME

ALİŞKANLIKLARI:

KÜLTÜREL BENZERLİKLER VE FARKLILIKLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SADAGÜL HASANOVA

Tez Danışmanı

PROF.DR. GÜLBU TANRIVERDİ

ÇANAKKALE – 2021



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Sadegül HASANOVA tarafından Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ yönetiminde hazırlanan ve **26/08/2021** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan **“Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yeme Alışkanlıkları : Kültürel Benzerlikler ve Farklılıklar Adı”** başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Hemşirelik Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ

.....

(Danışman)

Dr. Öğr. Üy. Melike YALÇIN GÜRSOY

.....

Dr. Öğr. Üy. Selma İNFAL KESİM

.....

Tez No :

.....

Tez Savunma Tarihi : 26/08/2021

İSİM SOYİSMİ

Enstitü Müdürü

26/08/2021

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)

Sadegül HASANOVA

26/08/2021

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ ve çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sadegül HASANOVA

Çanakkale, 26 Ağustos 2021

ÖZET

Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yeme Alışkanlıkları: Kültürel Benzerlikler ve Farklılıklar

Sadegül HASANOVA

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Gülbu TANRIVEDİ

26/08/2021, 84

Bu araştırmanın amacı, üniversitede eğitim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıkları ile yeme alışkanlıklarındaki kültürel benzerlikler ve farklılıkları belirlemektir. Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında öğrenimine devam eden, TÖMER sınavlarını başarıyla tamamlamış 1000 öğrenci oluşturdu. Evrenden örneklem seçimine gidilmedi ve çalışmaya katılmayı kabul eden 307 öğrenci ile araştırma tamamlandı. Araştırmaya başlamadan önce Etik Kurulu onayı (2019-2020), kurum izni (93130991-044-E.1900144485) ve çalışmaya katılacak öğrencilerden yazılı izin alındı. Veriler anket formu ile Kasım 2019 ve Aralık 2020 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yüz yüze görüşülerek toplandı. Veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında SPSS 25.0 paket programında tanımlayıcı istatistik ile değerlendirildi. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin %57,3'ü (n=176) kendi ülkesi ve Türkiye'deki yeme davranışlarının birbirine benzediğini ifade etti. Benzerlik olduğunu düşünen öğrencilerin %13,4'ü (n=41) et, peynir, tavuk çeşitlerinin benzediğini, %7,2'si (n=22) ise öğün sayısı ve yemeklerin birbirine yakın olduğunu ifade ettiler. Öğrencilerin %34,5'i (n=107) Türkiye'deki yeme alışkanlıklarının kendi

ülkesindeki yeme alışkanlıklarından farklı olduğunu belirtti. Öğrencilerin %6,8'i (n=21) et yemeklerinin Türkiye'de daha az olmasını, %6,5'i (n=23) kahvaltının farklı olmasını, %6,5'u (n=20) yağ çeşitlerinin farklı olmasını ve %7,5'si (n=23) Türkiye'deki yemeklerin sebze ağırlıklı olmasını yeme alışkanlıklarındaki farklılıklar olarak belirttiler. Araştırma sonucuna göre yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıkların benzerlikler kadar farklılıklarda bulunmaktadır. Bu farklılıklardan kaynaklanan öğrencilerin yaşam kalitesini etkileyen sorunlarının çözümüne yönelik planlamalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Yabancı uyruklu öğrenci, Yeme alışkanlığı, Kültürel benzerlikler, Kültürel farklılıklar, Beslenme

ABSTRACT

NUTRITIONAL HABITS OF FOREIGN COLLEGE AND CULTURAL DIFFERENCES AND SIMILARITIES

Sadegül HASANOVA

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master of Science Thesis in Animal Science

Supervisor: Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ

26/08/2021, 84

In this study, the eating habits of foreign students, cultural similarities and differences were made to identify. The universe of this descriptive study consisted of approximately 1,000 foreign students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University. Sample selection should be made from the universe. The study was completed with 307 foreign students who accepted to participate in the study. The study was completed with 307 foreign students who accepted to participate in the study. Ethical permissions were obtained. The data were collected by the researcher at Çanakkale Onsekiz Mart University between 2019-2020 using face-to-face interviews and a questionnaire form. The data were evaluated by the SPSS program with mean and percentage distribution. According to the findings of the study, 57.3% (n=176) of the students stated that their eating behaviors in their own country and in Turkey were similar. 13.4% (n=41) of the students who thought that there was a similarity stated that the meat, cheese and chicken types were similar, while 7.2% (n=22) stated that the number of meals and meals were close to each other. 34.5% (n=107) of the students stated that their eating habits in Turkey are different from

the eating habits in their own country. 6.8% (n=21) of the students stated that meat dishes were less in Turkey, 6.5% (n=23) stated that the breakfast was different, 6.5% (n=20) stated that they had different types of oil. and 7.5% (n=23) stated that the meals in Turkey are mainly vegetables, as the differences in their eating habits. According to the results of the research, the eating habits of foreign students are as different as the similarities. It can be suggested that plans should be made to solve the problems that affect the quality of life of students arising from these differences.

Keywords: Foreign students, Eating habits, Cultural difference, Cultural similarity, Nutrition

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Amaç	3
1.4 Araştırma Soruları	3
	22

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Amacı.....	4
2.2. Beslenmenin Sağlık için Önemi	5
2.3 Beslenme (Yeme) Alışkanlıkları ve Kültür ile İlişkisi	7
2.4 Yeme Alışkanlığı ve Hemşirelik	13

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE GEREÇ

3.1. Araştırmanın Türü	
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi	15
3.3. Etik	15

3.4.	Veri Toplama	15
3.5.	Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği	15
3.6.	Verilerin Değerlendirilmesi	16

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1.	Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri	19
4.2.	Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tanımları	20
4.3.	Yeme Alışkanlıkları	21
4.3.1.	Öğrencilerin Öğün Tercihi	22
4.3.2.	Öğrencilerin Öğünlerde Yiyecek ve İçecek Tercihi	24
4.4.	Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Benzerlikleri	25
4.5.	Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Farklılıkları	27

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

5.1.	Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tanımları.....	29
5.2.	Öğrencilerin Yeme Alışkanlıkları.....	30
5.3.	Öğrencilerin Öğün Tercihi.....	32
5.4.	Öğrencilerin Öğünlerde Yiyecek ve İçecek Tercihi.....	33
5.5.	Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Benzerlikler.....	35
5.6.	Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel FarklılıklarFarklılıkları.....	36

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç ve öneriler	38
KAYNAKÇA	10
EKLER	I
EK 1. ANKET	II
EK 2. KURUL İZNİ.....	III
EK 3. KURUM İZNİ.....	
ÖZGEÇMİŞ	IV

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı	17
Tablo 2	Öğrencilerin geldikleri ülkelere göre dağılımı	19
Tablo 3	Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımları	20
Tablo 4	Öğrencilerin yeme alışkanlıklarına dair bazı bilgiler	21
Tablo 5	Öğrencilerin öğün tercihi	22
Tablo 6	Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek ve içecek tercihi	23
Tablo 7	Öğrencilerin kendi yeme alışkanlıkları ile Türkiye'deki yeme alışkanlıklarını benzer bulma durumları	24
Tablo 8	Öğrencilere göre iki ülke arasındaki yeme benzerlikleri	25
Tablo 9	Öğrencilerin kendi yeme alışkanlıkları ile Türkiye'deki yeme alışkanlıklarını benzer bulma durumları	27
Tablo 10	Öğrencilere göre iki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki farklılıkları	28

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	İki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki benzerlik	24
Şekil 2	İki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki farklılık	26

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Türkiye, yabancı uyruklu öğrencilere sunduğu fırsatlar ve üniversitelerin uluslararasılaşmasına verilen önemin artması nedeniyle yüksek öğrenim için öğrencilerin ilk tercihlerinden biri olmuştur (Yardımcıoğlu vd., 2017). Yükseköğretim Kurumu (YÖK) verilerine göre Türkiye'deki yabancı uyruklu öğrenci sayısında yoğun bir artış görülmektedir. 1990 yılında Türkiye'ye eğitim için gelen uluslararası öğrenci sayısı 7,661 iken 2019-2020 eğitim-öğretim yılında üniversitelerde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrenci sayısı 185,001'dir. Yani öğrencilerin yaklaşık %2,24'ü yabancı uyruklu öğrencilerdir (<https://istatistik.yok.gov.tr/>).

Yapılan araştırmalarda yabancı uyruklu öğrencilerin barınma, giyim ve ekonomik sorunlar yanında beslenme konusunda da sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir (Kıroğlu vd. 2010). Yabancı uyruklu öğrencilerin, eğitim amacıyla gittikleri ülkelerde farklı beslenme alışkanlıklarına maruz kaldıkları ve beslenme biçiminde değişiklikler yapmak durumunda kaldıkları belirtilmiştir (Perez-Cueto vd., 2010). Beslenme alışkanlığı diğer bir deyimle yeme alışkanlığı “insanların yedikleri yiyecekleri nasıl ve niçin yediklerini, kiminle yediklerini, nasıl elde ettikleri, depoladıkları, kullandıkları ve attıklarını” içeren bir kavram olup coğrafya, iklim, din, sosyoekonomik durum, medya, sanayileşme, tarım, hayvancılık ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması gibi birçok faktörden etkilenecek şekilde değişmektedir. Bu etkileşimler sonucunda bir kısmı sağlıklı olarak tanımlanabilen farklı yeme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır. Sağlığın korunması ve hastalıkların iyileşme hızının artırılmasında beslenme konusunda bireyin ve toplumun bilinçlendirilmesi önemli yer tutmaktadır. Çünkü yeme alışkanlıkları yaşanan toplumun coğrafyası, iklimi, tarım, hayvancılık, sanayileşme ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması gibi çok çeşitli faktörlerden etkilenecek şekilde değişmektedir (Karaca, 2014). Yaşam şeklinin değişmesi, beslenme alışkanlıklarının ve kültürünün değişmesinde önemli bir etkidir. Böylece farklı toplumlar farklı kültürlere ve farklı yeme alışkanlıklarına sahip oldukları göz ardı

edilemeyecek bir gerçektir (Güler, 2010). Yemek kültürü toplumun kimliğini korumanın ve yaymanın en önemli yollarından biridir (Toomajian, 2011). Aynı zamanda topluluklara özgü farklılaşmaların temel kaynağıdır (Sağır, 2020). Yemek kültürü sosyal yaşamın da önemli bir unsuru olarak görülmektedir (Talaş, 2005). Yemek kültürü ve bir milletin temel kültür özelliklerinin yansımasıdır (Erevnidis, 2006). Geçmişten günümüze yemek kültürü önemli değerler taşımaktadır (Lopez-Cuzmman ve Canezare-Sanehez, 2012). Yemek ulusal, bölgesel kimliği de ifade eder (Choe ve Kim, 2017). Her toplumun sosyo-kültürel ve ekonomi yapısı, tarihsel kimliği gelenekleri, beslenme alışkanlıkları, damak zevki, tarımsal üretim ve yapıya göre şekillenen yemek kültürü vardır (Onur vd., 2017).

Farklı inanç, kültür, beslenme alışkanlıklarına sahip olan bu öğrencilerin bulundukları ortama uyum sağlama süreçlerinin uzun olması onların sağlığı, akademik performansı ve psikolojisi üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olabileceği vurgulanmıştır (Soylu, 2018). Amerika’da fast-food tarzı yeme alışkanlıklarından dolayı, gençlerde obezite artmış, kalp rahatsızlığı, kanser, şeker hastalığı gibi sağlık problemleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Nathan vd., 2005). Araştırmalarda, öğrencilerin gittiği ülkelerdeki yemeklere uyum sağlama sürecinin davranışlarını etkilediği ve sağlıklarına yönelik endişe duymalarına neden olduğu belirtilmiştir (Papadaki vd., 2007). Amerika’da yapılan bir araştırmada öğrencilerin yurtdışına öğrenim için taşındıklarında istenmeyen hızlı kilo artışı ve kronik hastalıkların çoğalması gibi sağlık sorunlarıyla karşılaştıkları gözlemlenmiştir (Satia-Abouta vd., 2002). Soylu’nun (2018) Türkiye’de yabancı uyruklu öğrencilerin beslenme durumuna dair yaptığı araştırmada, öğrencilerin sağlıklı beslenmediği, gerekli olan vitamin ve protein kaynaklarını yeterli tüketmediği, daha çok hazır yiyecek ve gazlı içecekler tükettiği belirlenmiştir. Yanı sıra yapılan bir çalışmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili risk düzeyi arttıkça, akademik başarılarının düştüğü saptanmıştır (Aktaş, 2019).

1.2. Araştırmanın Önemi

Yeme davranışlarının sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığına dönüştürülmesi, sonraki yaşlarda olası sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir. Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için yeme davranışlarının nasıl olduğu bilinmesi gereken bir davranıştır (Özkan ve Çalışır 2019). Yeme alışkanlıkları farklı olan

yabancı uyruklu öğrencilerin ne tür farklılıklar yaşadıkları ve bunların sağlıkları üzerinde olası olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik girişimlere yol gösterecek bir tanımlamanın yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversitede eğitim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıkları ile yeme alışkanlıklarındaki kültürel benzerlikler ve farklılıkları tanımlamaktır.

1.4. Araştırma Soruları

Bu araştırmada bu üç soruya yanıt arandı.

Soru 1: Yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıkları nasıldır?

Soru 2: Yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıklarındaki benzerlikler nelerdir?

Soru 3: Yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıklarındaki farklılıklar nelerdir?

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Amacı

Sağlık durumunun en temel belirleyicisi olan beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın devam ettirilmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde yiyeceklerin kullanılması olarak tanımlanmakta olup insan gereksinimlerinin başında gelmektedir (Baysal, 2009). Beslenme anne karnında başlayıp, yaşamın sonlandırılmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır (Çevirme, 2012). Beslenme insanın temel ihtiyaçlarındandır” (Soylu, 2018).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli besin öğelerinden yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Ünsal, 2020). Yeterli beslenme genel olarak vücudun yaşama veya çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelmektedir. Erken yaşlarda kazanılan yeme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen zamanlarda besin seçiminin de yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve sağlığın korumasında önemli bir belirleyici olmaktadır (Limnili ve Özçakar, 2021). Dengeli beslenme ise enerji yanında bütün besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineraller ve su) insanın ihtiyacı kadar alınmalıdır (Samur, 2002). Beslenme insanın doğar doğmaz karşılanması gereken bir gereksinimdir (Yıldız, 2018). Yeterli ve Dengeli beslenme yaşamın her aşamasında büyük önem taşımaktadır. Yeterli ve dengeli yeme alışkanlığı sağlığı koruyan, kişiyi hastalıklardan uzak tutan, fiziksel ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu geliştiren, büyüten, enerji veren, dayanma gücü ve başarıyı arttıran çok önemli bir faktördür (Karaca, 2014). Yeterli ve Dengeli beslenmeyen bireylerde, beslenme yetersizliğine bağlı beslenme ve sağlık sorunları sıklıkla görülebilmekte ve halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır (Beslenme modülü, 2008).

Beslenmede amaç kişinin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre, ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda

alınmasıdır (Arslan, 2018). Yeterli ve dengeli beslenme insanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarının sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmesi için gerekli besin öğelerinin alınması olarak tanımlanır. İnsanlar sağlığı korumak ve daha iyiye götürebilmek için besinleri doğru miktarlarda, doğru zamanlarda ve bilinçli olarak tüketmelidir (Alpar, 2011). Günümüzde çoğu insan beslenme denildiğinde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin tabanında bulunan fizyolojik ihtiyaçlar başlığı altında geçen: yeme, içme faaliyetlerini düşünerek, beslenmeyi karın doyurma olarak algılamaktadır. Oysaki beslenme karın doyurmak ya da açlık duygusunun bastırmak demek değildir (Arslan,2018).

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beslenme olarak da tanımlanmaktadır. Bu sebeple insanların bireylerin sağlığını koruması, iyileştirilmesi ve sağlıklı yaşam biçimini benimsemesi gerekmektedir (Öztürk, 2016). Sağlıklı beslenmenin öncelikli koşulları şu şekilde sıralanabilir: (Bilici, 2008)

1. Yeterli miktarda tüketilmesi.
2. Besin çeşitliğinin geniş olması
3. Öğünlerde dengeli miktarda beslenmesi
4. Yüksek subjektif kalitede olması
5. Besin değerlerinin yüksek olması
6. Ekonomik olması
7. Yüksek hijyen koşullarına sahip olması

2.2. Beslenmenin Sağlık İçin Önemi

Sağlık için yeterli ve dengeli bir beslenmenin önemine işaret edilmektedir (Marshiyeva ve Eropova, 2018). Yaşamın her döneminde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmanın ve bunu sürdürebilmenin sağlıklı beslenme ile ilişkisi olduğu bilinmektedir (Adıbelli, 2016). Sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme, hastalıkların görülme riskinin azalması ve beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza

indirilmesinde rol oynayan koruyucu etkenlerden biridir (TÜBER, 2016). Sağlığı koruma ve geliştirmenin ilk adımının sağlıklı bir beslenmeden geçtiği aşıkardır. Bir toplumun sağlıklı olması, bireylerin sağlıklı olmasına, bireylerin sağlıklı olması ise; vücudun normal yaşamının ve çalışmalarının sürdürebilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin bireyin yaşam dönemlerine, yaşına ve cinsiyetine göre yeterli ve dengeli olarak sağlanmasına bağlıdır (Baysal, 2009). Yetersiz beslenen toplumlarda enfeksiyon hastalıkları daha sık görülmekte, daha ağır seyretmekte ve daha öldürücü olmakta, kronik hastalıklar aşıkâr hale gelmektedir (Aykut, 2010). Beslenme yetersizliği ve dengesizliğinin dolaylı olarak neden olduğu hastalıkların en önemlileri; enfeksiyon hastalıkları, ateroskleroit hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, şişmanlık, diş çürükleri, bazı kanser türleri ve karaciğer hastalıklarıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azaltarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta, hastalığın ağır seyretmesine ve öldürücü komplikasyonların gelişmesine neden olmaktadır (Baysal vd., 2008). Doğru bir beslenme ile sağlık korunabilir (Marshiyeva ve Eropova, 2018).

Sağlıklı beslenme alışkanlığı ve aktif yaşam bireyin sağlığının sürdürülmesi ve geliştirilmesinde büyük önem taşımaktadır (Baysal ve Baş, 2008). Sağlığı olumsuz etkileyebilecek alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklara günlük yaşamda yer verilmez (Çınar ve Eti Aslan, 2017). Bir araştırma sonucuna göre sağlıklı beslenme kahvaltı yapma, ana öğünlerde yemek yeme ve çeşitli besinler tüketme şeklindeki sağlıklı olabileceği yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Güleç, 2008). Sağlıklı beslenme sadece sağlık sistemindeki giderlerde tasarruf sağlamak için değil yanı sıra genel refahın sağlanması, verimliliğin artması ve yaşam kalitesinin artması için de önemlidir (Schwenk, 2006).

Beslenme insan ve hayvanların sadece büyüme ve gelişmesinde değil aynı zamanda hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için de önemlidir (Bakırezen, 2016). Beslenme fiziksel ve zihinsel sağlığımız için oldukça önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa’da 65 yaşından genç kadın ve erkeklerde rastlanan erken ölüm vakalarının yaklaşık yarısının beslenmeye bağlı veya beslenme kaynaklı olduğunu tahmin etmektedir (WHO, 2011). İnsanın bedeni ve zihni gelişmesi beslenme ile yakından ilgilidir (Scwenk, 2006). 1992 yılında yapılan dünya beslenme konferansında ve 1996 yılındaki dünya beslenme

zirvesinde açlığın ve açlığa bağlı ölümlerin önüne geçilmesinde, tüm insanların miktar ve kalite yönünden yeterli gıdalara sürekli olarak ulaşabilmesini amaçlayan bildiriler ve eylem planları açıklanmıştır. Bunun ötesinde tüm insanlar için beslenmeyi ve sağlığı tüm sektörlerde de devamlı bir gelişim sağlamak hedeflenmiştir (Schwenk, 2006). Beslenme yaşamın sürdürülmesinde de temel unsurdur ve uluslararası insan hakları belgelerinde bir hak olarak ifade edilmektedir. Bir ülkenin beslenme durumu ülkenin en önemli refah göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2016).

2.3. Beslenme (Yeme) Alışkanlıkları ve Kültür ile İlişkisi

Beslenme alışkanlığı veya yeme alışkanlığı terimi insanların yedikleri yiyecekleri nasıl ve niçin yediklerini kiminle yediklerini, nasıl elde ettikleri, nasıl depoladıkları, kullandıkları ve attıklarını, içeren bir terimdir (Baysal, 2008). İnsanların yaşadıkları süreçte beslenmenin zorunlu olması yemek çevresinde bir kültürün oluşmasına yol açmıştır (Soylu, 2018). Beslenme alışkanlıkları kültürün ayrılmaz birer parçasıdır (Alakaam, 2016). Beslenme alışkanlıklarını belirleyen temel unsurlar arasında, bireyin yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, çevresel unsurlar, toplumların birbirinden etkilenmeleri ve ekonomik durumlarını göstermektedir (Yıldız vd., 2019).

Beslenme alışkanlığı değişik ülke insanları arasında değişiklik gösterebileceği gibi aynı ülkenin değişik bölgelerinde ve hatta aynı bölgede ya da aynı ailede yaşayan insanlar arasında bile farklılıklar gösterebilir (Taşkın, 2011). Beslenme kültürü bir toplumun beslenme ile ilgili hayat tarzıdır (Çevirme, 2012). Kültür sağlık davranışları üzerinde etkili olduğu gibi bir takım sağlığa zararlı davranışların gelişmesinde de etkili olabilmektedir. Dengesiz beslenme, yüksek alkol tüketimi bunlar arasında sayılabilir örneklerdir. Böylece bireyler yaşam tarzlarının kendileri belirledikleri için kendi sağlık durumlarının bozulmalarından sorumlu olarak görülmektedirler (Giddens, 2008).

İnsanların besin seçimini, tüketimini ve yeme davranışını genetik ve çevresel birçok faktörler etkilemektedir (Özkan ve Çalışır, 2019). Sosyoloji için yemek sadece beslenme yaşamın faaliyetlerini sürdürme eylemi olarak düşünülmemektedir. Yemek kültürün bir parçası ve belirleyicisidir (Kıstak, 2012). Her toplumda farklı yeme alışkanlıkları vardır.

Yeme alışkanlıkları kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tüketilen besin türleri ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek alma, yemek servisi gibi ana özellikleri içine alan besin tüketimi; soğuk veya sıcak besin tüketme gibi beslenme alışkanlıklarını içermektedir (Tanrıverdi vd., 2018). Yiyeceklerin üretimi, tüketimi, hazırlanması tamamen kültürün öğeleri olan gelenekler, sevmek veya sevmemek inançlar, tabular ve boş inançlarla bağlantılıdır. Yeme alışkanlıkları küçük yaşlarda edinilen ve öğrenildikten sonra uzun süre değişmeden kalan davranışlardır. Dolayısıyla yiyecekler kültürün bütünleyici bir parçası olup, vazgeçilmez bir ögesidir. Yanı sıra yiyecekler toplumsal nitelikte birtakım işlevlere de sahiptirler (Tezcan, 2000). Yemekler bir toplumun kültürünü ve kimliğini yansıtan önemli özelliklerden biridir (Berik ve Kahraman, 2009). Yemekler sadece yaşamın devamını sağlayan besinsel bir ihtiyaç değil aynı zamanda kimliği ifade etme aracı bir cemaate üyeliğin simgesi veya bir dine mensubiyetin işareti olabilmekle birlikte bir toplumdan diğerine hatta bir zaman diliminden diğerine farklılaşabilmekte veya farklı anlamlar içerebilmektedir. Geleneksel gıdalar toplumların yemek kültürlerinin ve beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde önemli rol oynamıştır (Köten ve Ünsal, 2014).

Beslenme davranışları üzerinde etkili olan en önemli kültürel öge din olarak vurgulanmıştır (Bahar, 2014). Her toplumun sahip olduğu kültürün büyük bir kısmı inançlar ile oluşmaktadır. (Dawson, 2020) Beslenmenin inanç boyutu da göz ardı edilmemelidir. Bazı dinlerde bazı yiyeceklerin yenmesi yemek, kronik domuz tüketimi tamamen yasaktır (Sayan, 2013). Romanlarda dinen yasak olan yiyecekler yenilmemektedir (Tanrıverdi vd., 2012). Muhacirlerin tamamına yakını Müslüman olduğu için ve İslam dinine göre domuz eti yemek ve alkol tüketmek haram olarak Kabul edildiği için bu ürünlerin tüketiminden uzak durulmaktadır. Ancak özel günlerde, özellikle düğünlerde alkol tüketimi görülebilmektedir (Gürsoy ve Tanrıverdi, 2020). Her toplumun benimsediği din kendine özgü inanç ve ritüellerden oluşur. İnsanlar da mensup oldukları dinin geleneklerine göre davranışlarda bulunurlar. İşte din, yaşamın her kesitini etkilediği gibi, insanların yemek kültürünü de etkilemiştir. Çeşitli dinler, yemekler üzerinde çeşitli inançlarla doludur (Çevirme, 2012). Bazı kültürel ve dinsel inanışlar sağlık davranışlarına ve yaşam biçimine zarar verebilir. Örneğin; İslam toplumlarında gebe kadının, kalp ve diyabet hastalarının oruç tutması, Afrika ve Endonezya gibi ülkelerde kız çocuklarının sünnet edilmesi gibi (Bahar, 2014).

Yemek kişisel ve toplumsal yönleri olan kültür unsuru olup yaşanan fiziki ve kültürel coğrafya yemek kültürünü de yakından etkilemektedir (Sitti vd., 2009). Her ulusun kültürel yapısında mutlaka beslenme ile ilgili bir bölüm bulunmaktadır. Bu yapı mutfak olarak nitelendirilmektedir. Beslenme, netice itibarı ile bir toplumun en önemli kültürel kodlarını içinde barındıran hususlardan biridir (Çevirme, 2012). İnsanlık tarihinde medeniyetlerin oluşmasında en önemli temel yapıtaşlarından birisi yeme-içme kültürüdür. Yemek kültürü sayesinde din-ırk-dil farklılığı dahil olan bu insanlar aynı sofrada buluşturmayı başarmışlardır (Holat vd., 2012). Değişik ülke ve bölge insanların beslenme alışkanlıklarının o ülke ve bölge insanların gelenek ve göreneklerine ve kullanılan yiyecek maddelerinin özelliğine bağlı olarak değişir (Taşkın, 2011). Gilbert ve Khohnar'ın (2008) yaptığı araştırma, Avrupa'da yaşayan bazı etnik grupların beslenme alışkanlıklarının, bireylerin enerji yoğun ve yüksek seviyelerde yağ, şeker ve tuz içeren işlenmiş gıdaların tüketimini artırması nedeniyle daha az sağlıklı hale geleceğini göstermektedir. Türkmen inanışlarında ekmek ve tuz kutsaldır. Bu nedenle devlet başkanı yılın bazı günleri ücretsiz tuz dağıtımını yapmaktadır. Ekmeği bir elin ile bölersen zenginliğin gideceğine iki yerinden bölersen rızkın gideceğine inanırlar. Ekmeği ters koyulması saygısızlık belirtisidir. Önüne koyulan yemeği vaktinde yemeyip bekletirsen yemek titrer ve rızk da gider. Tandırın başında ekmek pişirildiği sırada, birinci ekmeği önce kendin tatmadan başkasına verilmesi rızkın azalmasına sebep olur (Dinç ve Çakır, 2008).

Yapılan bir araştırmada Türkiye'de üniversitede eğitim gören Lübnanlı üniversite öğrencilerinin kahvaltıda peynir ve zeytin yediklerini, kekik içtikleri ve en çok tavuk eti ve "mahlubi" salatası yediklerini; Moğol üniversite öğrencilerinin alkol aldıklarını, bunların yanı sıra kahvaltıda kavurma, ekmek ve sütü çay tükettiklerini ve günde üç öğün yediklerini günde yedi sekiz bardak kırmızı (at sütü) içtikleri ve bir kişinin günde ortalama bir kilo et yediğini; Arabistanlı üniversite öğrencilerinin domuz eti yemediklerini, alkol kullanmadıklarını ama alkolü yaşam alanlarında tutmadıklarını ve daha çok kuru fasulye ve etli yemekler yediklerini; Suriyeli üniversite öğrencilerinin alkolden uzak durduklarını; Ganalı üniversite öğrencileri kahvaltıda süt ve yemek olarak "Kihku" adı verilen pilavı tükettiklerini ve alkol kullanımı fazla olduğu özellikle kadınlarda daha fazla olduğunu; Nijeryalı üniversite öğrencilerinin kahvaltıda şeker kullanmadıklarını, zeytin ve peyniri de

fazla tüketmediklerini ve günde üç öğün yediklerini, sütlü çay, yumurta ve çikolata tükettiklerini; Çin’de yaşayan bir Uygurlu üniversite öğrencisinin köpek eti, böcek eti her şey yediklerini, kasaplarda eşek, domuz, köpek eti ve her şey satıldığını ve her perşembe sabahı bağırsak yenildiğini; Kosovalı üniversite öğrencisinin, alkol yaygın, erkek-kadın kullanıldığını, kötü gözle bakılmadığını; Türkmenistanlı üniversite öğrencisinin, yeşil ve sütlü çay tüketildiğini ve etsiz yemek tüketilmediğini, kırmızı et tüketildiğini, kaz ve ördek eti yediklerini, pilavı elle yediklerini ve yağın elden akması gerekli ve alkol tüketiminin olduğunu ama kadınlarda alkol tüketimi az olduğu; Azerbaycanlı üniversite öğrencisinin, kadınlarda alkol sigara kullanımının hiç olmadığı ve kullananlara da iyi bakılmadığını; Filistinli üniversite öğrencisinin, kahvaltıda çay, murra (kahve) içildiğini, ifade ettiler. Azerbaycan mutfağında aynı türe ait yiyeceklerin pek çok çeşidinin olması farklı bir özellik olarak görülmektedir. Dolma ve sarmanın otuzdan çok, pilavın yüzden fazla çeşidinin olması buna örnek olarak gösterilebilir. Benzer özellik çorbalar, hamur işleri, et ve sebze yemekleri, tatlılar ve salatalar için de geçerlidir (Hasanov, 2016). Azerbaycan mutfağında yemekler hastalıkların iyileştirilmesinde de kullanılmaktadır. Özellikle çorbalar soğuk algınlığı başta olmak üzere sindirim sistemi hastalıklarında, solunun yolları hastalıklarında tercih edilmektedir (Attila, 2012). Azerbaycan mutfağında genellikle tereyağı ve kuyruk yağı kullanılır. Hazar denizi boyunca çeşitli balık türleri, balık yemekleri yapılarak tüketilir. Çay, Azerbaycan mutfağında önemli bir yere sahiptir kahve ise daha az tüketilmektedir. Çay sofrasında çayın yanında çeşitli reçeller (mürebbe, sert kesme şeker, şekerlemeler, çeşitli pastalar) bulunur. En zengin reçelleri: taze ceviz, karpuz kabuğu, patlıcan, domates, böğürtlen (soğuk algınlığında çok kullanılır), beyaz kiraz, erik, kayısı ve şeftalidir (Gökyıldız, 2010). Dünya çapındaki ilk ekmek müzesi Karabağ bölgesindeki Ağdam şehrinde açılmıştır. Burada eski olan ve bugün yapılan bütün ekmek çeşitlerini görmek mümkündür (Bayramlı, 2013). Azerbaycan’ın Nahcivan bölgesinde hayvancılık yapıldığından burada et odaklı beslenme yaygın olarak belirtilmiştir. Kavurma, bozartma, kızartma, pörtdeme, çığırtma ve pastırma, kelle paça, haşa, içalat kızartması, cızbiz ve piti paça çorbası, şiş kebab yaygın tüketilen kültürel et yemeklerindendir (Aliyeva, 2018). Haitililer arasında da sıcak ve soğuk yiyecek dengesi vardır ve sağlığı geliştirmede buna dikkat edilir (Purnell, 2013). Uzak doğu ülkelerinden Japonya’da çiğ balık lezzetli ve geleneksel önemi olan bir yiyecekken birçok ülkede balık pişirilmeden yenmemektedir (Cevirme, 2012). Hristiyan Gürcülerde şarap yaşam eksenini oluşturmaktadır. Şarap onları vatana bağlayan unsurdur (Ustunyer, 2010). Gürcülerde,

başta cenazeler olmak üzere dini sosyal ve kültürel birçok olayda şaraba özel bir yer verilmektedir (Karakuş, 2015). Şarap pek çok hastalığa ilaç olarak kabul edilmektedir (Özbey, 2018). Gürcistan’da sadece şarap değil şarap üretilen asmalarda hayat ağacı olarak görüldüğünden asmaların da kutsal olduğuna inanılmaktadır (Üstünyer, 2010). Vörona Devlet Tıp Üniversitesinde 2016 yılında yapılan araştırmalar sıcak yemek, kronik hastalıklarında daha az mustarip (ıstırap ve acı) olduklarının gösterilmiştir (Panova, 2019).

Balaban Salı ve Fevzi Mehmet’in (2014) Bulgaristan göçmenleri ile ilgili yaptıkları çalışmada, yiyecek ürünlerinde tada ve doğallığa verilen önem ortaya çıkmaktadır. Muhacirlerin tamamına yakını Müslüman olduğu için ve İslam dinine göre domuz eti yemek ve alkol tüketmek haram olarak Kabul edildiği için bu ürünlerin tüketiminden uzak durulmaktadır. Ancak özel günlerde, özellikle düğünlerde alkol tüketimi görülebilmektedir (Tanrıverdi vd., 2020). Çerkezlerin her zaman günde üç öğün yemek yemeleri ve her öğünden sonra çay içmeleri çay içmeleri gibi sağlıklı yiyecekler tüketmeleri sağlıklarına önem verdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Et sağlıklı bir gıda olarak Kabul edilir bu nedenle kişinin vücudunu güçlendirmek için hasta ve hamileyken yenmelidir. Karaciğer ve dalak gibi iç organları yemeninde sağlıklı olduğuna inanırlar. Baharatlı yiyecekler tavsiye edilmez (Haron vd., 2004). Alevi ve Bektaşilerde beslenme de bazı gıdalar önemli yer tutmaktadır. Özellikle tuz ekmek, su kutsallığı olan halkın yaşantısına birçok anlamda ekmek, su tuz kutsaldır. Gerek günlük yemek kültüründe gerek ibadet ile ilgili meydanlarda tuzun yeri çok önemlidir. Sofrada yemekte nünce tuz tadılarak başlanır ve yine tuz taşınarak bitirilir (Önal, 2004). Laz kültüründe yemekler önemli bir yere sahip olmakla beraber, yemeklerde en çok kullanılan gıdalar lahana, mısır unu ve hamsidir. Lazlar genellikle mısır ekmeği yerler. Laz kültüründe ekmek kutsaldır ve ona saygı gösterilir, bereketi temsil eden gösterilir, bereketi algılanır. Yere düştüğü zaman yerden yüksek bir yere konulur. “Ekmek gözümü tutsun ki” biçiminde yeminler de edilir (Kalafat ve Erol, 2013). Manav kültüründe din açıdan haram olarak nitelendirilen bazı yiyecekler vardır. İslam dininde domuz etinin tüketilmemesi, alkol kullanımının yasak olması bazı deniz ürünlerinin mecruh Kabul edilmesi gibi durumlar manavların beslenme davranışlarında etkisini göstermektedir (Kocapınar, 2010). Manav kültüründe yemeğe başlamadan önce ve bitirdikten sonra edilen sofranın bereket getirileceğine inanılır (Eroğlu, 2003). Arap kültüründe ekmek kutsaldır ve Arapçada hayat anlamına gelen “ay” ismi verilmektedir. Yemekte ekmek olmadığında sofranın eksik sayılmaktadır. Araplarda

yemek yerken sol el kabul edildiğinden kullanılmaz (Közleme, 2012). Roman kültüründe yemek yemenin anlamı doymak ve yaşamı devam ettirebilmek olarak ifade edilmektedir. Ucuz besinleri tüketmek zorunda kaldıklarının ifade eden Romanlar, besin çeşitliliğini düşünmemektedir. Romanlarda dinen yasak olan yiyecekler yenilmemektedir (Tanrıverdi vd., 2012). Terekeme Türklerinin kıymetli yemeği kaz etidir. Ekmek de kutsal besin olarak sayılır. Müslüman oldukları için dinen yasak olan yiyecekler yenmez (Çapık, 2020). Türkistan'da kışın ilk kar yağdığında at eti yemenin kış boyu hastalıklardan koruyacağına, vücut direncini arttırdığına inanıldığı, ayrıca bu hususta at yağının kronik ağrılara iyi geldiği bu yüzden kronik ağrıları olan kişilerin tüm vücuduna at yağı sürdüğü ifade etmiştir (Sivriyaka, 2012). Türkmenler eşek, kedi ve domuz etinin dinen yenmesinin sakıncalı olduğu görüşü vardır. Ayrıca tavşan eti de vardır. Ayrıca dişi tavşanların adet gördükleri dolayısıyla pis görüldükleri için toplum tarafından yenilmemektedir (Büyükokutan, 2005). Kazan Tatarlarında meyveli turtalar, çekçek gibi balla yapılan hamur tatlıları sık tüketilmektedir (Sabbağ ve Yorullina, 2017). Yemeklerde at etinin ayrı bir yeri olmuştur. At etini kurutarak, sucuk yarak ciğer ve yarma karışımından dolma yaparak yağın hamur yemeklerinde kızartmalarda tüketirler. At etinin besin değeri yüksek olduğundan at eti tüketen bireylerin yorulmayacağı ve kışın üşümeyeceği inancı vardır (Sabbağ ve Yorullina, 2017). Tipik Arnavutluk diyetinin kalitesi düşük olup, çok az sebze ve meyve tüketildiği görülmektedir (Sargutan, 2010). Arnavut yemekleri Türk yemeklerinden büyük oranda etkilenmiştir. En yaygın yemekler arasında ızgara etler, şiş kebab ve köfte bulunmaktadır (Lucia, 2018). Süryaniler Güneydoğu'da olan et ağırlıklı bir mutfak kültürüne sahiptirler (Oran ve İçke, 2018). Weerasekara ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmaya göre besin eksiklikleri Sri Lanka'da bir halk sağlığı sorunu olduğundan gıda güvenliğini sağlamak, sağlıklı yeme alışkanlıkları nedeniyle büyük bir zorluktur. Beslenme şekli bazı özel durumlarda değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin kadınlarda menstrüasyon ağırlıklı olarak tarçınlı bitki çayı tüketilir (Oran ve İçke, 2018). Pomaklar, besin maddelerini yaşamak için yaratan tarafından sunulan nimet olarak düşünmektedir. Pomakların yemek kültüründe domuz eti ve tek tırnaklı hayvanların etinin yenmesi günah kabul edilir. Tavuk çorbası, evde yetişen besinlerin sağlıklı ya da hasta bireylere iyi geleceği inancı yaygındır (Çetin ve Kostak, 2020).

Twente üniversitesinde yapılan bir çalışmada, bir öğrenci fastfood tarzı yemek yeme kültürüne alışmadığından öğle yemeklerinde sürekli soğuk sandviç yemenin oldukça

sıkıcı bir hal aldığını bunun yerine sıcak yemeği tercih ettiğini belirtmiştir (Baldwin, 2017). Rusya'nın Volgoqrat şehrinde yapılan bir çalışmada Hintli öğrencilerin beslenmeye uyum sağlayamadıkları belirlenmiştir (Evqenovic vd., 2013).

Türk mutfak kültüründe yer alan yiyeceklerin bazılarında batı kültürleri etkilerinin görmek mümkündür. Örneğin, pasta Fransız mutfağından, makarna İtalyan mutfağından, tavukgözü ve kazandibi Romalılarından, balık, zeytin ve zeytinyağlı yemeklerin pek çoğu Bizanslılardan geçmiştir. Ayrıca patates, domates, taze biber kabak çeşitleri gibi yer alan sebzelerin Amerika kıtasının keşfedilmesi ile yeni kıtadan eski dünyaya zaman içinde yayılması etkili olmuş, Türk mutfak kültüründe yer almaya başlamıştır (Albayrak, 2013).

2.4. Yeme Alışkanlıkları ve Hemşirelik

Hemşirelik sağlıkta ve hastalıkta, doğumundan ölüme kadar geçen sürede insanı anlamaya temellenmiştir. İlim ve sanattan oluşan hemşirelik mesleğinin toplumda var oluş nedeni, insanı bütüncül bakış açısı ile ele alabilmek ve onu tüm yönleriyle tanımlayabilmektir. (Oran, 2013). Sağlık çalışanları toplumun kültürünü ve dinsel inançlarını bilmeden sağlık hizmetini etkin bir biçimde yürütemeyecektir. Bu bağlamda bireylerin kültürel farklılıkları bilinmeli, kültürel değerlerine saygı duyulmalı ve bu doğrultuda hemşirelik bakımı verilmelidir. Hemşire kültüre duyarlı bakımı sağlamak için bireylerin benzerliklerinin yanı sıra, farklılıklarını da tanımlamalıdır. Sahada ve toplumla iç içe uzun süreli bakım veren halk sağlığı hemşireliği grubu bire, aile ve toplumun kültürel özelliklerini tanımak için yeterli zamana ve olanağa sahiptir (Tanrıverdi, 2014). Halk sağlığı hemşireliği hemşirelik içinde özel bir alan olarak kabul edilmekte ve diğer hemşirelik alanlarından farklı olarak tedavi hizmetlerinin verildiği hastaneler dışında, toplum içinde çalışmaktadır (Hacıoğlu, 2016).

Bir toplumun sağlık durumunun hemşirelik ve hastalıkların önlenmesini en etkin şekilde gerçekleştirebilmek için ülkelerin kendi halk sağlığı sorunları doğrultusunda toplumda değişik yaş, yaşam biçimi ve kültürel yapıya uygun beslenme rehberlerini geliştirilmesi önem arz etmektedir (Yavuz, 2018). Bu yüzden hemşire çalıştığı toplumun geleneksel beslenme uygulamalarına aşina olmalıdır (Taşkın, 2011). Örneğin yeme

alışkanlıklarını bilen ve kültüre uygun bütüncül yaklaşımı benimseyen bir halk sağlığı hemşiresi çalıştığı toplumun yeme alışkanlıklarını, yeme alışkanlıklarındaki sağlığı olumlu ve olumsuz etkileyen kültürel unsurları bilebilir ve ona göre eğitim planları geliştirebilir. Toplumda dengesiz ve yetersiz beslenmeye yol açan kültürel unsurlarla mücadele edebilmek ve bunu kültüre uyumlu yapabilmek için stratejiler planlayabilir.

Uluslararası öğrenciler günlük yaşamda farklı ve yeni durumlarda karşılaştıkları için dezavantajlı grup olarak değerlendirilmektedir (Çakır, 2014). Herhangi bir kültürü insanlık için bir zenginlik saymak ve onlara karşı saygılı olmak gerekir. Farklı kültürlerle sahip insanların, sağlık gereksinimleri de farklılık gösterebilir. Sağlık kültüre göre değişen göreceli bir kavramdır (Tanrıverdi, 2014).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma Çanakkale il merkezinde yer alana Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde 2019-2020 Eğitim Öğretim yılını da içine alan Kasım 2019-Agustos 2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında öğrenimine devam eden yaklaşık 1200 yabancı uyruklu öğrenciden TÖMER sınavlarını başarıyla tamamlamış, Türkçe okuyup anlayabilen 1000 öğrenci oluşturdu. Evrenden örneklem seçimine gidilmedi. Çalışma, ulaşılan ve anketi doldurmayı kabul eden 307 öğrenciyle (%37.7) tamamlandı.

3.4. Etik

Araştırmaya başlamadan önce Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik kurul onayı (2019-2020) (*Ek. 2*), Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi öğrenci işleri başkanlığından araştırma izni (*Ek. 3*) (93130991-044-E.1900144485) ve çalışmaya katılacak öğrencilerden yazılı izin alındı.

3.5. Veri Toplama

Veriler, anket formu (*Ek. 1*) ile Kasım 2019 ve Aralık 2020 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yüz yüze görüşülerek toplandı. Anket formunun içeriğini öğrencileri tanımlayan sorular ve teorik literatür doğrultusunda oluşturulan yeme alışkanlıkları ile yeme alışkanlıkları arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koyan 32 soru oluşturdu. Soruların 28 tanesi kapalı uçlu, 4 tanesi ise açık uçlu olarak hazırlandı.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

COVID-19 pandemi süreci, öğrencilerin çalışmaya katılmayı kabul etmemesi, anket doldurmaya yönelik kaygı yaşamaları ve ülkelerine dönmüş olanların olması ve çalışmanın bir tez çalışması olması nedeniyle zaman aralığının genişletilememesi evrenin tamamına ulaşmayı engelledi.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarıldı ve sorumlu araştırmacı tarafından istatistik değerlendirme yapıldı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25 kullanıldı. Veriler tanımlayıcı istatistik (yüzde ve ortalama) ile değerlendirildi.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

Araştırmaya katılan yabancı uyruklu öğrencilerin en az 17 en çok 38 yaşında ve yaş ortalamasının $22,75 \pm 3,6$ yaş olduğu belirlendi. Öğrencilerin 40 ile 100 kilo arasında olduğu ve kilo ortalamasının $65,33 \pm 10,44$ olduğu; boylarının ise 1,50 ile 1,92 arasında değiştiği ve boy ortalamasının $169,57 \pm 8,10$ olduğu belirlendi. Öğrencilerin %4,5'nin zayıf, %77,6'sının normal, %17,5'nin kilolu ve %0,3 Öğrencilerin toplam gelirinin en az 200 TL, en çok 8000 TL olduğu ve ortalama gelirin $1460,68 \pm 1229,01$ olduğu saptandı. Öğrencilerin çoğunluğunun kadın olduğu (n=84, %59,9); 2. sınıf olduğu (n=98, %3,9); kronik bir hastalığı olmadığı (n=286, %93,2), çekirdek ailede yaşadığı (n=139, %45,3); annesinin lise (n=86, %28,0); babasının üniversite mezunu olduğu (n=100, %32,96); annelerin daha çok ev hanımı (n=143, %46,6), babaların ise memur olduğu (n=118, %38,4) belirlendi. Ekonomik durumlarının orta olduğu (n=176, %57,3) saptandı (Tablo 1).

Tablo 1

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (n:307)

Özellikler	Min-Max	X $\pm$ SD
Yaş	17-38	22.75 $\pm$ 3.16
Toplam gelir	200- 8.000	1460.68 $\pm$ 1229.01
Fiziksel Bulgular		
Kilo (kg)	42-100	65.33 $\pm$ 10.44
Boy (cm)	150-192	169.57 $\pm$ 8.10
	Sayı (n)	Yüzde (%)
Vücut Kitle İndeksi		
Zayıf	14	4.5
Normal	239	77.6
Kilolu	54	17.5
Obez	1	0.3
Sınıf (n=307)		
1.sınıf	85	20.7

2.sınıf	98	31.9
3.sınıf	64	20.8
4.sınıf	46	15.0
5.sınıf	10	3.3
6.sınıf	4	1.3
Baba Eğitim Durumu (n=306)		
Okur-yazar	47	15.4
Okur-yazar değil	21	6.8
İlkokul mezunu	19	6.3
Ortaokul mezunu	19	6.
Lise mezunu	95	30.9
Üniversite mezunu	100	32.7
Lisansüstü	5	1.6
Cinsiyet (n=307)		
Kadın	184	59.9
Erkek	123	40.1
Anne Eğitim Durumu (n=307)		
Okur-yazar	37	12.1
Okur-yazar değil	38	12.4
İlkokul mezunu	42	13.7
Ortaokul mezunu	25	8.1
Lise mezunu	86	28.0
Üniversite mezunu	73	23.8
Lisansüstü	6	2.0
Aile Yapısı (n=304)		
Çekirdek aile	139	45.3
Geniş aile	136	44.3
Parçalanmış aile	29	9.4
Anne Mesleği (n=307)		
Ev hanımı	143	46.6
Memur	91	29.6
İşçi	44	14.3
Emekli	29	9.4
Baba Mesleği (n=306)		
Esnaf	55	17.9
Memur	118	38.4
İşçi	88	28.9
Emekli	45	14.8
Kronik Hastalık (n=305)		
Evet	19	6.5
Hayır	286	93.5
Ekonomik Durumu (n=307)		
Kötü	71	23.1
Orta	176	57.3
İyi	53	17.3
Çok iyi	7	2.3

Tablo 2’de görüldüğü gibi katılımcıların %24,1 ‘i (n=74) Türkmenistan, %18,2’si (n=56) Azerbaycan, %9,1’i (n=26) Özbekistan, %6,5’i (n=20) Suriye, %5,9’u (n=18) Yunanistan, %4,6’sı (n=14) İran, %3,9’u (n=12) Arnavutluk, %3,9’u (n=12) Bulgaristan ve %3,3’ü (n=10) Afganistan’dandır. Diğer ülkelere gelen katılımcıların oranı %3’ün altında seyretilmektedir.

Tablo 2

Öğrencilerin geldikleri ülkelere göre dağılımı (n:307)

Ülkeler	Sayı(n)	Yüzde(%)	Ülkeler	Sayı(n)	Yüzde(%)
Türkmenistan	74	24.1	Sırbistan	2	0.7
Azerbaycan	56	18.2	Makedonya	2	0.7
Özbekistan	26	9.1	Hindistan	2	0.7
Suriye	20	6.5	Romanya	1	0.3
Yunanistan	18	5.9	Ürdün	1	0.3
İran	14	4.6	Sudan	1	0.3
Bulgaristan	12	3.9	Japonya	1	0.3
Arnavutluk	12	3.9	Demokratik Kongo	1	0.3
Afganistan	10	3.3	Kazakistan	1	0.3
Gürcistan	7	2.3	Rusya	1	0.3
Filistin	7	2.3	Kırgızistan	1	0.3
Yemen	6	2.0	Fransa	1	0.3
Somali	5	1.6	İspanya	1	0.3
Ukrayna	4	1.3	Tunus	1	0.3
Bosna Hersek	4	1.3	Suudi Arabistan	1	0.3
Irak	3	1.0	Tataristan	1	0.3
Endonezya	3	1.0	İtalya	1	0.3
Belarus	3	1.0	Burkina Faso	1	0.3

4.2. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tanımları

Öğrencilerin %9,5'inin (n=29) yeterli ve dengeli besin alma ve kilo almama, %7,6'sının (n=23) bol miktarda sebze ve meyve yenmesi, %4,7'sinin (n=20) yemek içinde protein karbonhidrat vitamin olmasını, %5,0'sinin (n=15) insan vücudunun ihtiyacı olan besinleri tüketme, %4,6'nun (n=14) bol su tüketme olarak tanımladıkları belirlendi (tablo 3).

Tablo 3

Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımları (n=177)

Sağlıklı beslenmeyi nasıl tanımlarsınız?	Sayı (n)	Yüzde
Yeterli ve dengeli besin alma ve kilo almama	29	9.5
Bol miktarda sebze ve meyve yenmesi	23	7.6
Yemek içinde protein karbonhidrat ve vitamin olması	20	4.7
İnsan vücudunun ihtiyacı olan besinleri tüketme	15	5.0
Bol su tüketme	14	4.6
Yağsız veya az yağlı beslenme	12	3.9
Zamanında yemek yeme	11	5.6
Vitamin ağırlıklı beslenme	9	3.0
Sabah kahvaltısını atlamamak	8	2.6
Abur cubur ve fastfood tarzı besinleri tüketmemek	7	2.3
Doğal ürünler tüketme ve ev yemekleri yeme	7	2.3
Vücudumuzun ihtiyacı olan minarelerin yeterli alınması	7	5.0
Şekersiz ve tuzsuz beslenme	4	1.3
Yediğine ve içtiğine dikkat etme	4	1.3
Günde iki kere yemek yeme	2	0.7
Az ve sık aralıklarla yeme, arada ceviz, fındık, fıstık tüketme	2	0.7
Doymak	2	0.7
Acıkınca yemek yeme	1	0.3

4.3. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıkları

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin %88,6'sının (n=272) sağlıklı beslemeyi önemli buldukları, %66,4'nün (n=204) Türkiye'de sağlıklı beslenebildikleri, %53,7'sinin (n=165) kendi ülkelerindeki besinlerin/yemeklerinin bazen bulabildiklerini, %67,1'nin (n=206) kendi ülkelerinden besin getirdikleri belirlendi (tablo 4).

Tablo 4

Öğrencilerin yeme alışkanlıklarına dair bazı bilgiler (n=307)

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Sağlıklı beslenme sizin için önemli mi?		
Evet	272	88.6
Hayır	35	11.4
Türkiye'de sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?		
Evet	204	66.4
Hayır	103	33.6
Kendi ülkenizdeki yiyecekleri Türkiye'de bulabiliyor musunuz?		
Her zaman	102	33.2
Bazen	165	53.7
Hiç	40	13.1
Kendi ülkenizden yiyecek getiriyor musunuz?		
Evet	206	67.1
Hayır	101	32.9

4.3.1. Öğrencilerin Öğün Tercihi

Öğrencilerin %41,4'nün (n=127) üç öğün yediği, %58,3'nün (n=179) sağlıklı bir kişinin üç öğün yemesinin gerektiğini, %40,4'nün (n=124) öğle yemeğini ana öğün olarak gördüğünü %35,5'inin (n=110) kahvaltının en önemli öğünün olduğunu, %81,1'nin (n=249) ise öğün atladığı belirlendi (Tablo 5).

Tablo 5

Öğrencilerin öğün tercihi (n=307)

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Günde kaç ana öğün yemek yiyorsunuz?		
İki öğün	93	30.3
Üç öğün	127	41.4
Dört öğün	77	25.1
Beş öğün	9	2.9
Altı öğün	1	.3
Sağlıklı bir kişi size göre günde kaç öğün yemesi gereklidir?	30	9.8
İki öğün	179	58.3
Üç öğün	82	26.7
Dört öğün	14	4.6
Beş öğün	2	0.6
Altı öğün		
Hangi öğünler sizin ana öğünlerinizi tanımlıyor?		
Kahvaltı	68	22.1
Öğlen	124	40.4
Akşam	110	35.8
Gece	5	1.6
En fazla önem verdiğiniz öğün hangisidir?		
Kahvaltı	109	35.5
Öğlen	102	33.2
Akşam	90	29.3
Gece	6	2.0
Öğrencilerin öğün atlama durumu		
Evet	249	81.1
Hayır	58	18.9

4.3.2. Öğrencilerin Öğünlerde Yiyecek ve İçecek Tercihi

Öğrencilerin %42,3'nün (n=130) ara öğünlerinde içecek olarak çay tercih ettikleri yiyecek olarak ise %38,8'nin (n=119) meyve tercih ettiği, yemek sırasında öğrencilerin %57,3'nün (n=176) su tercih ettiği, %63,5'in (n=195) ise yemek sırasında alkol almayı tercih etmediği belirlendi (tablo 6).

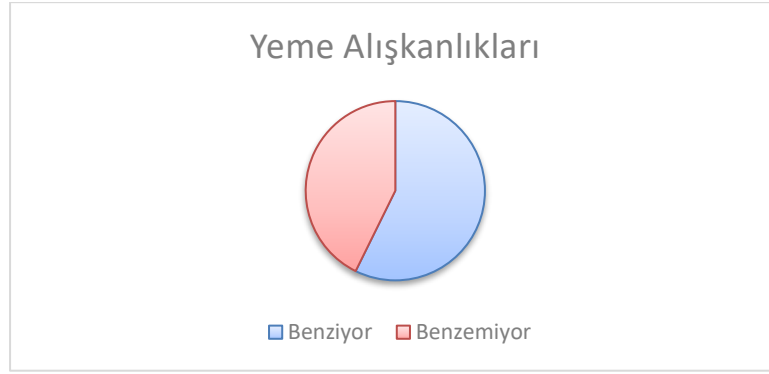
Tablo 6

Öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek ve içecek tercihi (n=307)

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Ara öğünlerde ne tür içecekler tüketirsiniz?		
Çay	130	42.3
Meyve suyu	68	22.1
Kahve	64	20.8
Süt	18	5.9
Gazlı içecekler	27	8.8
Ara öğünlerde ne tür yiyecekler tüketirsiniz?		
Meyve	119	38.8
Kurabiye	116	37.8
Kuruyemiş	58	18.9
Abur Cubur	13	4.5
Yemek esnasında tercih edilen içecek		
Su	176	57.3
Asitli içecekler	128	43.7
Yemek esnasında alkol alımı		
Hayır	195	63.5
Evet	81	26.4
Bıraktım	31	10.1

4.4. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Benzerlikler

Öğrencilerin %57,3'ü (n=176) kendi ülkesi ve Türkiye'deki yeme davranışlarının birbirine benzediğini ifade etti (Şekil 1).



Şekil 1. İki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki benzerlik

Tablo 7'de de görüldüğü gibi Türkmenistanlı öğrencilerin %13,7'si (n=42); Azerbaycanlı öğrencilerin %10,7'si (n=33), Özbekistanlı öğrencilerin %7,2'si (n=22), Yunanistanlı öğrencilerin %4,9'u (n=15), Arnavutluklu öğrencilerin %2,6'sı (n=8) Suriyeli öğrencilerin %2,3'ü (n= 22), İranlı öğrencilerin %2,3'ü (n= 22) yeme alışkanlıklarının Türkiye'deki yeme alışkanlıklarına benzediğini belirtmişlerdir.

Tablo 7

Öğrencilerin kendi yeme alışkanlıkları ile Türkiye'deki yeme alışkanlıklarını benzer bulma durumları (n=165)

Ülkeler	Benziliyor	
	Sayı (n)	Yüzde (%)
Türkmenistan (n:76)	42	13.7
Azerbaycan (n:56)	33	10.7
Özbekistan (n:28)	22	7.2
Yunanistan (n:18)	15	4.9
Arnavutluk (n:12)	8	2.6
Suriye (n:20)	7	2.3
İran (n:14)	7	2.3
Bulgaristan (n:12)	5	1.6

Filistin (n:7)	3	1.0
Somali (n:5)	3	1.0
Afganistan(n:10)	3	1.0
Gürcistan(n:7)	2	0.7
Yemen(n:6)	2	0.7
Bosna Hersek(n:4)	2	0.7
Irak(n:3)	2	0.7
Ukrayna (n:4)	2	0.7
Belarus (n:3)	2	0.7
Makedonya (n:2)	2	0.7
Endonezya(n:3)	1	0.3
Sırbistan (n:2)	1	0.3
Hindistan (n:2)	1	0.3

Öğrencilerin %.13,4'ü (n=41) et, peynir, tavuk çeşitlerinin benzemesini, %10,8'i (n=33) her iki ülkenin yemek kültürünün aynı olmasını, %.7,2'si (n=22) günde üç öğün yenmesini ve yemeklerin birbirine yakın olmasını iki ülke arasındaki benzerlikler olarak tanımladıkları saptandı (Tablo 8).

Tablo 8

Öğrencilere göre iki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki benzerlikler (n=171)*

Benzerlikler	Sayı(n)	Yüzde(%)
Et ve peynir çeşitleri benzer	41	13.4
Yemek kültürü iki ülkede de aynı	33	10.8
Günde üç öğün olması ve yemeklerin birbirine yakın olması	22	7.2
Taze sebzeler aynı	12	3.9
Makarna, pilav, çorba türleri benzer	11	3.6
Hamur işleri her iki ülkede seviliyor ve sevilerek tüketiliyor	6	2.0
Tereyağının kullanımı benzerlik göstermekte	6	2.0
Bazı baharatların fazlasıyla olması ve karın doyuncaya kadar hangi öğün		

olduğu fark etmeksizin yemek yenmesi	6	2.0
Meyve suyu tüketimi benzer	5	1.6
Yemeklerin az yağlı olması	5	1.6
Kahvaltının zengin olması aynı	4	1.3
Çay, kahve, kurabiye, börek çeşitleri aynı	4	1.3
Öğle öğünleri burada da önemli	3	1.0
Pilav gibi besinler aynı	3	1.0
Yemek isimleri farklı ama yapılan yemekler aynı	2	0.7
Yumurta kırmak, patates kızartmak, mantı haşlamak her iki ülkede de aynı	2	0.7
Pişirme yöntemleri benziyor	2	0.7
Yumurtanın bolca tüketilmesi	1	0.3
Balık, tavuk, baharatlı biberli soslar her iki ülkede yaygın	1	0.3
Her iki ülkede de kahvaltı öğlen akşam yemeğinin bulunması	1	0.3
Akşam yemeğine önem verilmesi	1	0.3

***Çoklu yanıt verilmiştir.**

4.5. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Farklılıklar

Öğrencilerin %34,5'i Türkiye'deki yeme alışkanlıklarının kendi ülkesindeki yeme alışkanlıklarından farklı olduğunu belirtti (Şekil 2).



Şekil 2. İki ülke arasındaki yeme alışkanlıklarındaki farklılıklar

Tablo 9'da görüldüğü gibi Türkmenistanlı öğrencilerin %10,4'ü (n=32); Azerbaycanlı öğrencilerin %7,5'i (n=23), Suriyeli öğrencilerin %4,2'si (n=13),

Bulgaristanlı öğrencilerin %2,3'ü (n=7), Afganistanlı öğrencilerin %2,3'ü (n=7), Özbekistanlı öğrencilerin %2,0'si (n= 6), Arnavut öğrencilerin %1,3'ü (n=4) ve Filistinli öğrencilerin %1,3'ü (n=4) yeme alışkanlıklarının Türkiye'deki yeme alışkanlıklarını farklı bulduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 9

Öğrencilerin kendi yeme alışkanlıkları ile Türkiye'deki yeme alışkanlıklarını farklı bulma durumları (n=165)

Farklıdır		
Ülkeler	Sayı(n)	Yüzde (%)
Türkmenistan (n=74)	32	10.4
Azerbaycan (n=56)	23	7.5
Suriye (n=20)	13	4.2
İran (n=14)	7	2.3
Bulgaristan(n=12)	7	2.3
Afganistan(n=10)	7	2.3
Özbekistan (n=28)	6	2.0
Gürcistan (n=7)	5	1.7
Yemen (n=6)	4	1.3
Arnavutluk (n=12)	4	1.3
Filistin (n=7)	4	1.3
Yunanistan (n=18)	3	1.0
Somali (n=5)	2	0.7
Bosna Hersek (n=4)	2	0.7
Ukrayna (n=4)	2	0.7
Tataristan (n=1)	1	0.3
Japonya (n=1)	1	0.3
Demokratik Kongo (n=1)	1	0.3
Kırgızistan (n=1)	1	0.3
Sırbistan (n=2)	1	0.3
Fransa (n=1)	1	0.3

Ürdün (n=1)	1	0.3
Belarus (n=3)	1	0.3
Romanya (n=1)	1	0.3

Öğrencilerin %7,5'i (n=23) iki ülkenin kahvaltı kültürünün farklı olduğunu; yine %7,5'i (n=23) Türkiye'de sebze ağırlıklı beslenme alışkanlığının olmasını, %6,8'i (n=21) et yemeklerinin Türkiye'de daha az tüketilmesini iki ülke arasındaki yaygın yeme alışkanlıklarındaki farklılık olarak ifade ettikleri belirlendi (Tablo 10).

Tablo 10

Öğrencilere göre iki ülke arasındaki yeme farklılıkları (n=175)

Yeme alışkanlıklarındaki arasındaki farklılıklar nelerdir?	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kahvaltı kültürü iki ülkede farklı	23	7.5
Türkiye'de daha sebze ağırlıklı yemekler tüketilmesi	23	7.5
Et yemeklerinin Türkiye'de daha az tüketilmesi	21	6.8
Türkiye'de tereyağından daha çok zeytinyağı tüketilmesi	20	6.5
Peynir çeşitleri iki ülkede farklı	10	3.3
Çorba kültürü farklı	9	3.0
Yemek kültürleri farklı	7	2.3
Yağlı yiyeceklerin Türkiye'de daha çok tüketilmesi	6	2.0
Buradaki besinler kaliteli değil	6	2.0
Türkiye'de yemekler daha baharatlı ve çiğ	6	2.0
Yemekler aşırı sulu ve tereyağı yerine zeytinyağı tercih edilmesi farklı	6	2.0
Yemeklerin tuzsuz olması	4	1.3
Ülkemdeki bazı yemekler ve besinler burada yok	4	1.3
Safran kullanımını burada yaygın değil	4	1.3
Yemeklerin kalorileri daha az	4	1.3
Çoğu besinler bizim memlekette yok var olanlarında yapılışı	4	1.3

farklı		
Kendi ülkemde öğünler daha hafiftir	3	1.0
Salata çeşitleri farklı	3	1.0
Türkiye'ye kahve tüketimi daha fazla	2	0.7
Kahvaltıda yenilen bazı yemekler memleketimde öğle ve akşam yemeği olarak tercih ediliyor.	2	0.7
Yemekler çok farklı	2	0.7
Türkiye'deki ürünler doğal değil, tadı yok	2	0.7
Pirinç çeşitleri farklı	1	0.3
Akşam yemeğinin geç yenmesi farklı	1	0.3
Türk kültürü yemek açısından daha zengindir	1	0.3
Burada kahvaltı bizde genelde akşam mezesi olarak veriliyor	1	0.3

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde çoğunluğu Türkmenistan, Azerbaycan, Özbekistan, Suriye, Yunanistan, İran, Arnavutluk, Bulgaristan ve Afganistan olmak üzere 36 farklı ülkeden gelen yabancı uyruklu öğrencilerin sonuçları bulgular doğrultusunda ele alındı. Konuyla bire bir aynı olan ulusal veya uluslararası araştırma sonuçlarına ulaşılamadı. Bununla birlikte tartışma araştırma sonuçlarını içinde barındıran ve ilişkili olan literatür ile tartışıldı.

5.1. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tanımları

Yabancı uyruklu öğrencilerin çoğunluğu sağlıklı beslenmeyi yeterli ve dengeli besin alma ve kilo almama; bol miktarda sebze ve meyve yenmesi, yemek içinde protein karbonhidrat vitaminin olması, insan vücudunun ihtiyacı olan besinleri tüketme ve bol su tüketme olarak tanımladıkları belirlendi (tablo 3). Baldwin vd. (2017) Tennessee Üniversitesinde okuyan öğrencilerde yaptığı çalışmada öğrencilerin %46,1'sinin sağlıklı beslenmeyi önemli buldukları belirtilmiştir. Kartal vd. (2017) yaptığı çalışmada verilen tanımlamaya göre öğrencilerin %14,4'nün dengeli ve düzenli beslendiklerine, %45,7'sinin kısmen dengeli beslendiklerine inandıkları belirlenmiştir.

5.2. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıkları

Bu çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin çoğunluğu için yeme alışkanlığının sağlık için önemli olduğunu düşündükleri ve Türkiye'de sağlıklı beslenebildiklerini düşündükleri; kendi ülkelerinden yiyecek getirdikleri, aradıkları tüm yiyecekleri Türkiye'de bulamadıkları saptandı (tablo 4). Yeni Zelanda'da Aucland üniversitesinde Crowley vd. (2020) yaptığı çalışmada öğrencilerin %29,9'nun sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibi olduğu ve sağlıklı beslenmeyi önemli buldukları belirlenmiştir. Porto Riko'da Medina vd. (2020) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %59'unun sağlıklı beslendiklerini düşündükleri saptandı. İran Tebriz Üniversitesinde Dolatkah vd. (2019) yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin %92'sinin sağlıklı beslenmeyi önemli buldukları

belirlenmiştir. Titov vd. (2007) yaptığı araştırmada öğrencilerin %65'nin düzenli beslenmedikleri belirlenmiştir. Soylu vd. (2018) Kayseri'deki yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin sadece %18,3'ü sağlıklı beslenebildiğini düşündükleri belirtilmiştir. Ayhan vd. (2012) yaptığı çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin %25'nin sağlıklı beslenmediğini düşündüğü saptanmıştır. Erçim'in (2014) yaptığı çalışmaya göre çalışmaya katılan öğrencilerin %69,3'ü (erkeklerin %60,9'u ve kadınların %76,5) sağlıklı beslenemediğini düşünmektedir. Ermiş vd. (2014) öğrencilerin %89,9'nun sağlıklı beslendiklerini düşündükleri belirlenmiştir. Topal vd. (2020) yaptığı araştırmada Türkiye'de okuyan yabancı uyruklu öğrencilerin %23,3'nün yeterli beslendiklerini düşünmedikleri belirlenmiştir. Savaşan vd. (2015) yabancı uyruklu öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin %42,8'inin Türkiye'de sağlıklı beslendiklerini belirtilmiştir. Soylu vd. (2018) Kayseri'deki yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada sadece %24,7'si ülkelerindeki benzer besinlere ulaşabildiklerini söylerken, %75,9'u beslenme kültürlerini paylaşabilecekleri ortamı bulamadıklarını söylemiştir. Savaşan vd. (2015) yabancı uyruklu öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin %52,7'si damak tadına uygun yemek bulmakta zorluk çekmediklerini belirtmektedir. Soylu vd. (2018) Kayseri'deki yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %36,7 si kendi ülkelerinden bazı besin ve yemekleri tüketmek üzere Türkiye'ye getirdiklerini söylemiştir. Savaşan vd. (2015) yabancı uyruklu öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada %52'si öğrencilerin kendi ülkelerinde besin getirmediği belirtilmiştir.

5.3. Öğrencilerin Öğün Tercihi

Bu araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin çoğunluğunun üç öğün yediği; sağlıklı bir kişinin üç öğün yemesinin gerektiğini düşündüğü; öğle yemeğini ana öğün olarak gördüğü; kahvaltının en önemli öğün olduğunu düşündüğü ve öğün atladığı belirlendi (Tablo 5). Cameroon'da Bede vd. (2020) üniversite öğrencilerine dair yaptığı çalışmada öğrencilerin %49,8'nin iki öğün yemeyi tercih ettikleri, en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu ve onları en iyi tanımlayan öğünün öğlen yemeyi olduğu saptanmıştır. Lebanese Üniversitesinde Yahia vd. (2008) üniversite öğrencilerinin üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin öğün atlama durumunun % 61,4 olduğu saptanmıştır. Japonya'da Tanaka vd.

(2008) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %95'nin kahvaltıyı atladıkları saptanmıştır. Titov vd. (2007) Rusya'da yaptığı çalışmada öğrencilerin %35'nin günde 3-4 öğün tercih ettikleri, öğrencilerde %58,3'nün sağlıklı bir bireyin üç öğün yemesi gerektiğinin düşündüğü, öğrencilerin %41'nin, iki kere yenmesi gerektiği düşündükleri ve öğrencilerin %34'nün akşam yemeğine önem verdikleri saptanmıştır. Sırbistan'da Gazi bara vd. (2013) yaptığı çalışmada öğrencilerin %15'nin kahvaltıya önem verdiği saptanmıştır. Kadetrova'nın (2004) Rusya'da yaptığı çalışmada öğrencilerin %25'inin kahvaltı yapmadıkları belirlenmiştir. Durduran vd. (2021) üniversite öğrencilerinin %66,2'sinin kahvaltı, %27,4'nün öğle yemeğinin, %6,4'nün akşam öğününün atladığı belirlenmiştir. Özçelik vd. (2004) araştırmasına göre öğrencilerin %54,1'inin günde 3 kez yemek yediklerini belirlemişlerdir. Özdoğan vd. (2012) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %50,1'inin gün içerisinde üç öğün yemek yediğini, %84,5'inin ise ana öğünlerini atladıklarını saptamıştır. Sarıbaş'ın (2018) çalışmasında öğrencilerin ana öğün sayısı ortalaması $2,4 \pm 0,66$ ve ara öğün sayısı ortalaması $1,1 \pm 0,9$ olarak belirlenmiş olup öğrencilerin en çok sabah en az ise akşam öğününü atladıkları saptanmıştır. Ayhan vd. (2012) çalışmasında üniversite öğrencilerinin günde üç ana öğün ve üç ana öğünle beraber en az bir ara öğünle beslendikleri, en çok atladıkları ana öğünün ise kahvaltı (%58,2) olduğu belirlenmiştir. Erçim'in (2014) araştırmasında göre üç ana öğün tüketiminin erkeklerde %60,4 ve kadınlarda %51,5 olduğu bulunmuştur. Devran vd. (2008) yaptığı çalışmada adölesan ve yetişkinlerinde yaptığı çalışmada erkeklerin %51,1 üç ana öğün ve 47,3'nün 1 ana öğün, kadınların ise 54,7'sinin iki ana öğün ve 41,3'nün bir ana öğün tükettikleri saptanmıştır. Özçelik vd. (2004) araştırmasına göre öğrencilerin %54,1'inin günde üç kez yemek yediklerini belirlemişlerdir. Önal vd. çalışmasında öğrencilerin, %62'nin günde iki öğün yemek yediğini ve günlük öğün sayısı ortalamasının 2.49 ± 0.71 olduğunu belirlenmiştir. Vançelik vd. (2007) yaptığı çalışmada öğrencilerin %17'sinin günde iki öğün beslendikleri ve öğle yemeği yemedikleri ve %22'sinin akşam yemeği yemediği belirlenmiştir. Kartal vd. (2017) yaptığı çalışmalarda 2 öğün tüketen öğrenciler fazla iken diğerlerinde ise 3-4 öğün tüketen öğrencilerin oranı fazla bulunduğu görülmektedir. Ayhan vd. (2012) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin en çok önem verdikleri ana öğünün akşam yemeğin (%44,6) olduğu görülmüştür. Özdoğan vd. (2012) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada en sık tüketilen öğünün akşam öğünü olduğu saptanmıştır. Yardımcı vd. (2015) üniversite öğrencilerinin %51,0'inin sabah, %57,3'ünün öğlen ve %17,2'sinin akşam öğününü atladıklarını belirlemişlerdir. Eser vd. (2000)

yaptıkları çalışmada, öğrencilerin onları en çok sabah kahvaltısını (%58,3), en az öğle öğününü (%19,7) tükettikleri saptanmıştır. Vançelik vd. (2007) yaptığı çalışmada öğrencilerin %43,8'inin sabah kahvaltısını, %34'ünün öğlen öğününü, %10,8'inin ise akşam öğününü düzensiz yedikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin sabah öğününü %23,8'inin simit yiyerek, öğlen öğününü %30,9'u ayaküstü atıştırarak, akşam öğününü %26,6'sı tabldot usulü yedikleri belirlenmiştir. Vançelik vd. (2007) yaptığı çalışmada diğer bir çalışmada en çok sabah kahvaltısının (%40,5) yendiği bildirilmiştir. Özdoğan vd. (2010) yaptıkları çalışmada üniversitede öğrenim öğrencilerin her gün kahvaltı yapma oranının %44 olarak bildirmişlerdir. Ermiş vd. (2015) yaptığı çalışmada öğrencilerin %58,1'nin en fazla önem verdiği öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlendi. Yardımcı vd. (2012) yaptıkları çalışmada en fazla atlanan öğünün öğle öğünü olduğu saptanmış olmakla birlikte genellikle sabah öğünü en az atlanan ana öğün olduğu belirtilmiştir. Güleç vd. (2008) yaptığı çalışmada öğrencilerin sabah kahvaltısının tüketiminin %90 olduğu vurgulanmıştır. Ayhan vd. yaptığı (2012) çalışmada üniversite öğrencilerinin %44'nün kahvaltı alışkanlığının olmadığı ve öğrencilerin %50'sinin öğün atlama durumu olduğu belirlenmiştir. Ermiş vd. (2015) yaptığı çalışmada öğrencilerin %76,1'nin öğün atlama durumunun olduğu belirlendi. Erçim'in (2014) araştırmasına göre öğrencilerin en çok kahvaltının, en az ise akşam öğününün (%88,8) atlandığı görülmüştür. Demirezen vd. (2005) yaptığı çalışmada da adölesanların tamamının öğün atlama gibi riskli beslenme davranışında bulundukları belirlenmiştir. Lise son sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %60,7'sinin düzenli, kahvaltı yaptığı ve kızların daha fazla kahvaltı öğününü atladığı görülmüştür. Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksek Okulu'ndaki (2010) öğrencilerin düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği tüketim sıklıkları sırasıyla %72,5, %88,4 ve %98,5'tir. Budak vd. (2003) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin %58'sinin, sabah kahvaltısı yapmadığını saptanmıştır. Vançelik vd. (2007) yaptığı çalışmada, %40,5'inin sabah kahvaltısı yapmadığını bulmuşlardır. Sevindi vd. (2007), çalışmalarında üniversiteye devam eden erkeklerin %53,6'sının, kadınların %60,3'ünün düzenli olarak kahvaltı yapmadıklarını saptamışlardır. Kartal, vd. (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin %95,6'sının öğün atladığı, bu oranın erkeklerde %97,8 ve kadınlarda %93,7 olduğu saptanmıştır. Bu çalışmadaki yabancı uyruklu öğrencilerin günde daha çok üç öğün yemeyi tercih ettikleri saptandı. Bu sonuç bir sağlıklı bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için üç öğüne ihtiyacı olmasından kaynaklı bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Her öğrencinin günde üç öğün yemesine dair bir kesinliğe

ulaşılmamasıyla beraber, öğrencilerin üç öğünden daha fazla veya daha az öğün tüketebileceği açıktır.

5.4. Öğrencilerin Öğünlerde Yiyecek ve İçecek Tercihi

Yabancı uyruklu öğrencilerin bu araştırmada çoğunluğunun ara öğünlerinde içecek olarak çay, yiyecek olarak ise meyve tercih ettikleri belirlendi. Öğrencilerin yemek sırasında yaygın olarak su tercih ederken alkol almayı tercih etmediği belirlendi (tablo 6). Ansari'nin (2015) Finlanda'daki üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin %40'nın öğünlerinde meyve tükettikleri saptanmıştır. Škémienė vd. (2007) Polonya tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada taze meyve ve sebze tüketiminin çok düşük oranlarda olduğu bildirilmiştir. İtalya Parna Üniversitesi'nde Sogari vd. (2018) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerini ara öğünlerde kola içmeyi, ara öğünlerde abur cubur yemeyi ve öğünlerde de daha çok fast-food yemeyi tercih ettikleri saptanmıştır. Cameroon'da Bede vd. (2020) üniversite öğrencilerine dair yaptığı çalışmada öğrencilerin %40,8'i ara öğünlerde abur cubur tüketmeyi, içecek olarak sütün tüketiminin %6,2 olduğu, meyve ve sebzenin tüketiminin %4,3 olduğu ve et tüketiminin %20,0 olduğu belirlenmiştir. Lebanese Üniversitesinde Yahia vd. (2008) üniversite öğrencilerinin üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin meyve-sebze tüketimini %30,5 olduğu saptanmıştır. Gül vd. (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinin alkol kullanmayanların ortalamaları 15,4 alkol kullanma ise 14,6 olduğu saptanmıştır. Budak vd. (2003), Erciyes Üniversitesi'nde eğitim gören 511 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %97,4'ünün siyah çay, %92,6'sının ayran, %80,8'inin süt, %80,5'inin kahve, %61,3'ünün meyve suyu tükettiklerini, günlük siyah çay tüketiminin 432 ± 310 ml olduğunu saptamışlardır. Baysal vd. (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin günde ortalama 9 çay bardağı çay tükettiklerini bulmuştur. Kartal vd. (2017) yaptığı araştırmada içecek tercihlerinde ise hem erkek (%86,6) hem de kadınlarda (%82,2) birinci sırada çay ve kahve, ikinci sırada kola/gazoz (erkek: %49,1; kadın: %36,7) geldiği görülmüştür. Güleç vd. (2008) yaptığı araştırmada en çok içilen içecekler ise çay (%66) olduğu belirlenmiştir. Kartal vd. (2017) öğün aralarındaki yiyecek tercihlerinde erkeklerin %53,6'sının ve kadınların %77,4'ünün ara öğünde birinci sırada çikolatayı, ikinci sırada erkeklerin kuruyemiş %41,7, kadınların ise cips/kraker %47,1 tercih ettikleri %38,8 saptanmıştır.

Ayhan vd. (2012) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada her gün öğrencilerin %28,1 meyve, %20,0 sebze tükettiği tespit etmiştir. Özdoğan vd. (2013) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin günlük su tüketimlerinde günde 2 litre ve daha fazla su içen öğrencilerin oranının düşük (genel=%18,7, kız=%16,0, erkek=%23,8), en yüksek su tüketim oranının günde 4-6 su bardağı tüketenlerde olduğu (%43,4) görülmektedir. Arslan vd. (2004) üniversitelerde öğrenim gören 678 öğrencide yaptığı çalışmada sıvı tüketimini değerlendiren bir çalışmada, öğrencilerin en fazla tükettikleri içecek su olduğu bildirilmiştir. Ayhan vd. (2012) yaptığı çalışma öğrencilerin günlük su tüketiminin %41,1 olduğu saptandı. Arslan vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin düzenli su tüketiminin %51 olduğu belirtilmiştir. Özdoğan vd. (2010) yaptığı araştırmada öğrencilerin %72,1'i hiç alkol kullanmadıklarını ifade ederken, %5,7'sinin alkölü bıraktığı belirtilmiştir. Erçim'in (2014) araştırmasına göre alkol tüketim durumlarına bakıldığında, bireylerin %92,8'i alkol tüketmediğini belirtmiştir. Ayhan vd. (2012) yaptığı çalışmada öğrencilerin alkol tüketiminin %25,4 olduğu saptanmıştır. Güleç vd. (2008) öğrencilerin %16'sının alkollü içki kullanırken, %66'sının alkol kullanmayı bıraktıklarını, %22,2'sinin de halen kullandıklarını bildirmişlerdir. Ermiş vd. (2014) öğrencilerin %61,4'nün alkol almadığı sadece %16,1 devamlı, %22,5'nin ise bazen alkol kullandığı görülmektedir. Yapılan bu araştırmalarla araştırma kısmen benzerlik göstermektedir.

5.5. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Benzerlikler

Bu araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin yarısından fazlası kendi ülkesi ve Türkiye'deki yeme alışkanlıklarının birbirine benzediğini ifade etti (Grafik 1). Benzerlik ifade eden öğrencilerin yaygın olarak Türkmenistan, Azerbaycan, Özbekistan, Yunanistan, Arnavutluk, Suriye ve İranlı oldukları belirlendi. İki ülke arasında benzerlik olduğunu ifade eden öğrenciler benzerlikler arasında: her iki ülkede de et, peynir, tavuk çeşitlerinin tüketilmesi; günde üç öğün yenmesi, taze sebzelerin aynı olması; makarna, pilav ve çorba türlerinin benzemesi; hamur işlerinin sevilmesi, tereyağı kullanılması ve yemeklerin birbirine benzerlik göstermesi ifade edildi (Tablo 8). Qassim Üniversitesinde Al-Rethaiaa vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada Suudi Arabistan ve Avrupalı öğrencilerin yeme alışkanlıkları karşılaştırıldığında ara öğün tercihleri ve öğün sayısının benzediği

saptanmıştır. Van Der Bend vd. (2019) Avrupalı üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin besin içeriklerinin benzediğini ifade ettikleri saptanmıştır. Hırvatistan Zagreb şehrinde Nola vd. (2010) yaptığı çalışmada Hırvatistanlı ve Avrupalı üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları arasında öğün sayısında, öğün atlama durumlarında ve sebze-meyve tüketiminde benzerlikler olduğu saptanmıştır. Wells (2011) Amerika’da yaptığı çalışmada Kuzey ve Güney Amerika’nın yeme alışkanlıklarında pişirme yöntemlerinin (kızsartma) benzediği saptanmıştır. Antal vd. (2003) Macaristan’da iki üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını karşılaştırdıkları araştırmada öğrencilerin meyve -sebze tüketiminin benzediği saptanmıştır. Girgin vd., (2017) Türkmenistan uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, Türkmen öğrencilerinin %70,4’nün Türk yemeklerini sevdiğini ve benzediğinin düşündükleri saptanmıştır. Akyürek (2008) İspanya ve Türkiye yeme alışkanlıklarını karşılaştırdığı yaptığı çalışmasında meze (tapas), pirinç türlerinin, sütlaç tatlısının yapımı, tulumba (churro) tatlısının, cezerye türlerinin benzediği, iki ülkenin mutfağının Arap mutfağından etkilendiği, sokak yemeği alışkanlıkları olduğu ve her iki ülkenin ekmek tüketiminin olduğu benzerlik olarak saptanmıştır. Çakıroğlu (2007) İran ve Türk mutfağı karşılaştırma çalışmasında iki ülkenin yemek kültüründe döner, Türk kebabı aş, dolma, köfte, kebab, keşkek, helva, pişmaniye lokum, zeredal ve bazı sütlü tatlılar (muhallebi, sütlaç keşkül) ve ekmek çeşitleri, turşu, şerbet gibi ortak lezzetlerin olduğu ve her iki toplumun da beslenme şekli tahıla dayalı olduğu saptanmıştır. Osmanlar vd. (2021) araştırmasında Kuzey Kıbrıs ve Türkiye’nin yeme alışkanlıklarının dini inançların ortak olmasından dolayı benzediği ve her iki ülkede de meze ve kebab tüketiminin olduğu belirlenmiştir. Çekal vd. (2021) Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma adlı araştırmasında Çin ve Türkiye’nin kahvaltıda çay tüketiminin aynı olması benzerlik olarak belirlenmiştir. Soylu vd. (2018) Kayseri’deki yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %42,2’si iki ülke mutfak kültürünün benzediğini ifade etmişlerdir.

5.6. Öğrencilerin Yeme Alışkanlıklarındaki Kültürel Farklılıklar

Öğrencilerin üçte biri kendi ülkesindeki yeme alışkanlıkları ile Türkiye’deki yeme alışkanlıkları arasında farklılık olduğunu belirtti (Grafik 2). Bu farklılıklar arasında: iki ülkenin kahvaltı kültürünün farklı olduğu; Türkiye’de sebze ağırlıklı beslenme alışkanlığının olması; et yemeklerinin Türkiye’de daha az tüketilmesi; Türkiye’de zeytinyağı tüketiminin daha fazla olması; peynir çeşitlerinin farklı olması yaygın farklılıklar arasında belirlendi (Tablo 9). Qassim Üniversitesinde Al-Rethaiaa vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada Suudi Arabistan ve Avrupalı öğrencilerin yeme alışkanlıkları karşılaştırıldığında Arabistanlı öğrencilerin hurma hariç meyve ve sebze tüketmedikleri daha çok kuru meyve tükettikleri ve aile ile iki öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Hırvatistan Zagreb şehrinde Nola vd. (2010) yaptığı çalışmada Hırvatistanlı ve Avrupalı üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları arasında et, kahve ve çay tüketiminde farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Zhang vd. (2020) Çinli öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada Çinli öğrencilerin Çin mutfağı ile Türk mutfağı çok farklı bulduklarını, Türk yemeklerinin daha etli buldukları, peynir-zeytinin onların mutfak kültüründe olmadığını ve Türkiye’deki yemekhanedeki yemeklerinin güzel olmadığını ifade ettikleri belirlendi. Girgin vd. (2017) Türkmenistan uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, Türkmen öğrencilerinin Türk yemeklerinin daha baharatlı ve daha yağlı bulduklarını belirtmişlerdir. Wells (2011) Amerika’da yaptığı çalışmada Kuzey ve Güney Amerika’nın yeme alışkanlıklarında, Güney Amerika’nın daha çok hamur işi tüketmesinin farklılık olduğu belirlenmiştir. Rzayev’nın (2020) araştırmasına göre yabancı uyruklu öğrencilerin %10’nun Türk yemeklerinin çok farklı olduğundan alışamadıkları belirtilmiştir. Çekal vd. (2021) Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma adlı araştırmasında Türk ve dünya mutfağındaki kahvaltı farklılıklarının, peynir çeşitlerinin farklı olması, Avrupa ülkelerinde daha çok kahve tüketilirken Türkiye’de çay tercih edilmesi, kahvaltıda meyve-sebzeye yer verilmesi, hamur işlerinin farklı olması, örneğin diğer ülkelerde kruvasan, tortilla, çörek çeşitleri, kızarmış ekmek ve krep gibi ürünler tüketilirken, Türkiye’de yufka ekmek, bazlama, kömbe, poğaçaya çeşitleri, somun ekmek, pişi, boyoz, kete, ekşi mayalı ekmek, simit, gözleme çeşitleri, katmer, pide ve börek çeşitleri yer alması ve Türkiye’de kahvaltıda çorba tüketiminin olması farklılık olarak belirlenmiştir. Akyürek (2008) İspanya ve Türkiye yeme alışkanlıklarını karşılaştırdığı yaptığı çalışmasında çorba tüketiminin, Türkiye’de çok fazla yoğurt ve bulgur tüketiminin

olması, yağ çeşitlerinin farklı olması ve Türkiye’de domuz etinin kullanılmaması farklılık olarak saptandı. Kıroğlu vd. (2010) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin yemeklerin etsiz oluşu ve yemeklerde fazla sebze olmasının ve çok fazla yeşillik olduğunun farklılık olarak düşündükleri belirtildi. Osmanlı’nın (2018) yaptığı araştırmada öğrencilerin %2.24’nün yemek kültüründen farklılıklarından dolayı sorun yaşadığı belirlendi. Özçetin’inin (2013) yaptığı araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin yemek kültüründeki farklılıklarından dolayı zorluk yaşadıkları belirlendi. Özçetin’in (2013) yaptığı araştırmada katılan öğrencilerin %14,5 kültürel farklılıktan kaynaklanan en çok zorlandıkları konu yemek kültürü olduğu belirlenmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Farklı 36 ülkeden 307 yabancı uyruklu öğrenciden alınan sonuçlara göre öğrencilerin çoğunluğunun üç öğün yediği, öğle yemeğini ana öğün olarak gördüğü, kahvaltının en önemli öğün olduğunu düşündüğü ve öğün atladıkları belirlendi. Yeme alışkanlıklarında farklılıklar belirlendi.

Öğrencilerin yaklaşık yarısı yeme alışkanlıklarının Türkiye ile kültürel benzer olduğunu, üçte biri de kültürel farklılıklar gösterdiğini ifade ettikleri belirlendi. Benzerlik ifade eden öğrencilerin yaygın olarak Türkmenistan, Azerbaycan, Özbekistan, Yunanistan, Arnavutluk, Suriye ve İranlı oldukları belirlendi. İki ülke arasında her iki ülkede de et, peynir, tavuk çeşitlerinin tüketilmesi; günde üç öğün yenmesi, taze sebzelerin aynı olması; makarna, pilav ve çorba türlerinin benzemesi; hamur işlerinin sevilmesi, tereyağı kullanılması gibi benzerlikler saptandı.

Öğrencilerin üçte biri kendi ülkesindeki yeme alışkanlıkları ile Türkiye'deki yeme alışkanlıkları arasında farklılık olduğu belirlendi. Bu farklılıklar arasında: iki ülkenin kahvaltı kültürünün farklı olduğu; Türkiye'de sebze ağırlıklı beslenme alışkanlığının olması; et yemeklerinin Türkiye'de daha az tüketilmesi; Türkiye'de zeytinyağı tüketiminin daha fazla olması; peynir çeşitlerinin farklı olması gibi yaygın farklılıklar belirlendi.

Araştırmanın sonuçlarına göre yeme alışkanlıkları farklı olan öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmesine katkı sağlayacak yeme alışkanlığını devam ettirmesi için farkındalık ve duyarlılık geliştirilmesine yönelik planlamalar yapılabilir. Özellikle kampüslerde öğrencilerin farklı yeme alışkanlıkları göz önüne alınarak gerekli kültürel çeşitlendirmeler yapıp, yeni besinler eklenebilir.

Bu konuyu sonraki süreçte çalışacak araştırmacılara yabancı uyruklu öğrencilerin yeme alışkanlıklarının kültürlerine uygun hale getirilmesine yönelik girişimsel çalışmalar yapmaları ve aynı konuda daha geniş örneklem üzerinde çalışmaları önerilebilir. Ayrıca bundan sonra bu konuda çalışacak araştırmacılara yeme alışkanlıklarındaki kültürel

farklılık ya da benzerlik durumunun öğrencileri nasıl etkilediğini konu alan araştırma yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adıbelli, D. (2016). “Sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam”. B. Erci (ed.). içinde *Halk Sağlığı Hemşireliği*. (s. 229-241) .Nobel Tıp Kitapevleri: Elâzığ.
- Akça, S. ve Selen, F. (2015). “Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin Beden Kütle İndeksi (BKI) Üzerine Etkisi.” *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (5), 394-401.
- Aktaş, D. (2019). “Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişki”. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 89-97.
- Akyürek, S. (2018). “Investigation of similarities and differences of turkish and spanish cuisine cultures”.*Journal of Turkish Studies*, 13(3), 49-64.
- Antal, M., Nagy, K., Bíró, L., Greiner, E., Regöly-Mérei, A., Domonkos, A., Balajti, A., Szabó, C. And Mozsáry, E. (2003). “Hazai reprezentatív felmérés a középiskolás fiatalok táplálkozási és életmódbeli szokásairól [Cross-sectional survey on the nutritional and life-style habits of secondary school students in Hungary]”. *Orvosi hetilap*, 144(33), 1631–1636.
- Alakaam, A. A. (2016). A Qualitative study assessing the factors that influence dietary habits among international students in the United States [Unpublished master’s thesis]. Marywood University, Scranton, Pennsylvania, USA.
- Albayrak, A. (2013). “Farklı milletlerden turistlerin türk mutfağına ilişkin görüşlerinin saptanması üzerine bir çalışma”. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 30(8), 99-112. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jyasar/issue/19142/203125>
- Al-Rethaiaa, A. S., Fahmy, A. E., and Al-Shwaiyat, N. M. (2010). “Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study.” *Nutrition Journal*, 9 (39), 1475-2891. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-39>

- Ali B. (2010). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşa Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Yükek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana
- Aliyeva N. (2018). Naxçıvanda Diyalekt Ve Şivelerinin Etnoqrafiq Leksikası. *Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası Naxçıvan Bölməsi İncəsənət, Dil və Ədəbiyyat İnstitutu*, 5(2), 1-9.
- Alpar F. (2011). Vücut Geliştirme Sporcularında Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, SBE, Ankara.
- Arslan, M. (2018). “Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma”. *Dicle Tıp Dergisi*. 45(2). 59-69. 10.5798/dicletip.407246.
- Arslan C. ve Mendeş B. (2004). “Üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan erkek ve kız öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerinin araştırılması”. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 18(3), 163-170.
- Aydoğan Arslan, S., Daskapan, A. ve Cakir, B. (2016). “Specification of nutritiona and physical activity habits of university students”. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 15 (1), 52-64.
- Aydoğdu, A. ve Mızrak, M. (2017). “Azerbaycan ve Türkiye mutfak kültürünün tarihi birlikteliği ve mevcut durumunun belirlenmesi”. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 15-25.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E, Gönüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. Ve Uncu, Y. (2012). “Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler”. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 38 (2), 97-104.

- Baldwin, D. R., Towler, K., Oliver, M. D. and Datta, S. (2017). "An examination of college student wellness: a research and liberal arts perspective". *Health Psychology Open*. 15(2), 97-113.
- Bakirezen U., (2016). Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans. Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık bilimleri Fakültesi, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- Bahar, Z. (2014). "Din Kültür ve Sağlık İlişkisi". G. Tanrıverdi ve Ü. Sevig (ed.). içinde: *Kültürler Arası Hemşirelik*. (s.312-319). Akademi Kitapevleri: İstanbul.
- Bayramlı, M. (2013). Azeri Mutfak Kültürü, <http://www.oguz-news.net/tur/?p=1578>, Erişim Tarihi 01.11.2016.
- Baysal A. (2009) *Genel Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Baysal A. ve Baş M. (2008). "Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi". *Beslenme ve Diyetetik Dergisi* , 17, 67-73.
- Baysal, A., Aksoy, M., Bozkurt, N., Merdol, T.K., Pekcan, G. Ve Keçecioğlu, S. (2008). *Diyet El Kitabı*. Hatipoğlu Yayınevi:Ankara.
- Berik, N., Kahraman, D. (2009). "Asma Yaprağında Sardalya Balığı". II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009, Van, 212-215.
- Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., and Nguti Kien, A. T. (2020). "Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon". *The Pan African medical journal*, 35, 15-26. <https://doi.org/10.11604/pamj.2020.35.15.18818>

- Brittin, H., and Obeidat, B. (2011). "Food practices, changes, preferences and acculturation of Arab students in U.S. universities." *International Journal of Consumer Studies*, 35(5), 552-559.
- Bilici, S. (2008). Toplu Beslenme Sistemleri Çalışanları İçin Hijyen El Kitabı. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Bilgi Serisi 1, Ankara.
- Budak N, Çiçek B, ve Şahin H. (2003). "Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin Tükettikleri İçecekler ve Tercihlerini Belirleyen Etmenler". IV. Uluslararası Beslenme ve Diyet Kongresi, 2-5 Nisan 2003, Antalya. Kongre Özet Kitabı, 228.
- Büyükokutan A. (2005). Muğla Yöresi Alevi Türkmenlerinin Halk Edebiyatı ve Folklor Ürünleri Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Cangöl, Söğüt, S. (2020). "Romanlarda Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları". G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.227-240). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Crowley, J., Ball, L., and Wall, C. (2020). "How does self-perceived nutrition competence change over time during medical training? A prospective longitudinal observational study of New Zealand medical students". *BMJ nutrition, prevention & health*, 3(2), 270–276. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000080>
- Çakır, R. (2018). "Yabancı uyruklu öğrencilerin türk halk sanatı – edebiyatı unsurlarını öğrenmeleri ve aktarımları". *Folklor/Edebiyat Dergisi*, 24 (94), 143-160.
- Çakıroğlu, F. (2007). "İran’ın Yemek Kültürü Gelenek ve Görenekleri, Türk Mutfağı ile Karşılaştırılması". *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 35(1),41-45.

- Çapık C. ve Çapık U. (2020). “Terekemelerde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.241-250). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Çekal, N, Doğan, E . (2021). “Türk ve Dünya Mutfaklarında Kahvaltı Üzerine Bir Çalışma”. *Humanities Sciences*, 16 (1), 71-88.
- Çevirme, A. (2012). “Kültür ve Beslenme”. G. Tanrıverdi ve Ü. Seviğ (ed.). içinde *Kültürlerarası Hemşirelik*. (s. 75-91). Akademi Basın ve Yayıncılık:İstanbul
- Çetin H. Ve Akgün Kostak M. (2020). “Pomak Kültürü ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.403-418). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- .
- Çınar F, Eti Aslan F. (2020). “Alevilerde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.87-110). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Choe, J. Y. and Kim, S. (2017). “Effects of tourists’ local food consumption value on attitude, food destination image, and behavioral intention”. *International Journal of Hospitality Management*, 71, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.11.007>
- Dawson, C. (2020). “A bibliography”. *The Harvard Theological Review*, 66 (2), 177-206.
- Dolatkah, N., Aghamohammadi, D., Farshbaf-Khalili, A., Hajifaraji, M., Hashemian, M., and Esmaeili, S. (2019). “Nutrition knowledge and attitude in medical students of Tabriz University of Medical Sciences in 2017-2018”. *BMC Research Notes*, 12(1), 757. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4788-9>

- Demirezen E. ve Coşansu G. (2005). “Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi”. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 14 (8),174-178.
- Dinç A. ve Çakır R. (2008). *Türkmen Kültürü ve Türkmenlerin Sosyo-İktisadi Düşüncesi*. Ayrikotu Yayınları:İstanbul.
- Durduran, Y., Sağdıç, A., Demir, L. S., Uyar, M., ve Yücel, M. (2021). “Tıp fakültesi öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıkları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi üzerine bir çalışma”. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 16 (2), 1-9.
- Erçim, R. (2014) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Erevnidis, P. (2006). “Gastronomik modalar biz ve Osmanlılar’da Usûl-ı Tabh”, *Yemek ve Kültür Dergisi*, 5 (1), 7-17.
- Ermiş, E, Doğan, E , Erilli, N ve Satıcı, A. (2015). “Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: On dokuz Mayıs Üniversitesi örneği”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 30-40.
- Eren E ve Kuşuoğlu S. (2020). “Lazlarda Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.118-130). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Eren E. ve Kuşuoğlu S. (2020). “Manavlarda Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.195-210). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.

- Evqenovic C. A. ve Cerceveya P. L. (2014). “Ocobennocı pıtanıya mostrannıx ctudentov vsloviyax adaptacı k rezko kontinentalnomu klımatu rossıı”. *Pcuxolojiya Vesti.Volqoqrad.Qoc.Unıvercıteta Ectectı.Nauka*, 4 (8),32-41.
- Eser, Ş., Şahin, T.K. ve Demirelli, O. (2000). “Konya’da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(2), 25-33.
- Edwards, J., Hartwell, H., ve Brown, L. (2010). “Changes in food neophobia and dietary habits of international students”. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(3), 301-311.
- Eroğlu, T. (2003). Sakarya Halk Kúltürü (Derleme Çalışması). Sakarya Valiliđi / Sakarya Üniversitesi Halk Kúltürü Dizisi: Sakarya.
- El Ansari, W., Suominen, S., and Samara, A. (2015). “Eating Habits and Dietary Intake: Is Adherence to Dietary Guidelines Associated with Importance of Healthy Eating among Undergraduate University Students in Finland?”. *Central European Journal of Public Health*, 23(4), 306–313. <https://doi.org/10.21101/ceiph.a4195>
- Gazibara, T., Kisic Tepavcevic, D. B., Popovic, A., and Pekmezovic, T. (2013). “Eating habits and body-weights of students of the university of belgrade, serbia: a cross-sectional study”. *Journal of health, population, and nutrition*, 31 (3),330–333.
- Gilbert, P. A., and Khokhar, S. (2008). “Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health”. *Nutrition reviews*, 66 (4), 203–215.
- Girgin, G, Oflaz, M. Ve Karaman, N. (2017). “Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin Türk mutfağı hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi.” *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (5), 97-111.
- Giddens, A., (2008) *Sosyoloji*. Kırmızı Yayınları, İstanbul

- Gökyıldız, S. (2010). Tanıdık Bir Lezzet: Azeri Mutfağı”, <http://www.turkiyegazetesi.com.tr/yazarlar/sevimgokyildiz/473787.aspx>, Erişim Tarihi 15/11/2016.
- Gül, M. ve Gül, K. (2021). “Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği”. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 16 (1), 551-574.
- Güler S. (2010). “Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (26), 24- 30.
- Güleç M., Yabancı N., Göçgeldi E. ve Bakır B. (2008). “Ankara'da kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları”. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50,102-9.
- Hacıaloğlu N. (2016).” Epidemiyolojinin Halk Sağlığı Hemşireliği Alanında Kullanımı”. Erci B., (ed.). içinde: *Halk Sağlığı Hemşireliği*. (s320-330).Nobel Tıp Kitapevleri, Elâzığ.
- Hasanov, Z. (2016). “İskitlere ve Türk-Moğol halklarına ait aynı gelenekler, kültler ve psikolojik özellikler”. *Belleten* , 80 (288) , 639-662 .
- Hayati B. (2010). “Yemek, kültür ve kimlik”. *Milli Folklor*. 22, 159-169.
- Holat Z.B., Kozan H.İ., Sarıçoban C. Ve Yılmaz, M.T. (2012). “Kırım’dan Eskişehir’e Geleneksel Lezzet: Çibörek”. III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 10-12 Mayıs 2012,). Konya, 341-342
- Haron Y., Eisikovits R. and Linn S. (2004). “Traditional beliefs concerning health and illness among members of the Circassian community in Israel”. *Journal of Religion and Health*, 43(1), 59-72.

- Jalloun, R. A., and Maneerattanasuporn, T. (2021). "Comparison of diet quality among female students in different majors at Taibah University". *Nutrition and health*, 27 (2), 133–140. <https://doi.org/10.1177/0260106020967846>
- Karaca, E. (2014). "Yeme alışkanlıkları". *Türkiye Klinikleri Aile Hekimliği Özel Dergisi*, 5 (4),4-13
- Karaca, O ve Karacaoğlu, S . (2016). "Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (2), 561-584 .
- Karaca Sivrikaya S. (2020). "Türkmenlerde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları". G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.251-266). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Kalafat, Y ve Erol, M. (2013). "Anadili Lazca Olan Artvinli Türkler ’de Halk Kültürü". *Kültür Evreni*, 17(4).
- Karakuş, S. Ş. , Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). "Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15 (3), 229-237.
- Kartal, M , Bucak, F ve Balcı, E. (2017). "Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri" . *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4 (4), 332-338.
- Kahraman A. (2020). "Araplarda Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları". G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.211-226). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Kahraman A ve Çevik Akyıl R. (2020). "Gürcülerde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları". G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik*

ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları. (s.167-180). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.

Kahraman Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski. Yüksek Lisan Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

Karakuş, H. (2015). “Tanrı'nın topraklarında yaşamın bitişinin öyküsü Gürcistan’da defin ve taziye merasimleri”. *Sobider Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (5), 482-501.

Kıroğlu, K. Kesten, A. ve Elma, C. (2010). “Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyo- kültürel ve ekonomik sorunları” . *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 26-39 .

Kıstak, D. (2013). “Yemek sosyolojisi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 15 (2), 73-90.

Kocapınar, C. (2010). Afyonkarahisar İli Çay ve Çevresi Halkbilimi Ürünlerinin Sosyokültürel Açıdan Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı, Ankara.

Köten, M.ve Ünsal, S. (2014). “Fırın Yapması”. 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 17-19 Nisan 2014, Adana. 607- 610.

Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. Rağbet Yayıncılık: İstanbul.

Lucia AD, Gruppioni G, Grumo R. Ve Vinjahu G. (2018). *Albanian cultural profile*.

Limnili G. ve Özçakar N. (2021). “Beslenme ilişkili hastalıklar.” Tamer İ. (ed.). içinde. *Aile Hekimliğinde Her Yönüyle Beslenme*. (s.48-52). Türkiye Klinikleri:Ankara.

- Lopez-Guzman, T. and Sanchez-Canizares, S. (2012). "Gastronomy, tourism and destination differentiation: a case study in Spain". *Review of Economics & Finance*, 1, 63-72.
- Nathan, David M and Linda M. Dalahanty. (2005). *Beating Diabetes*, McGraw-Hill Companies: New York.
- Nola, I. A., Jelinić, J. D., Matanić, D., Pucarín-Cvetković, J., Bergman Marković, B., and Senta, A. (2010). "Differences in eating and lifestyle habits between first- and sixth-year medical students from Zagreb". *Collegium antropologicum*, 34 (4), 1289–1294.
- Oran, N. (2013). "Kültürlerarası Hemşirelik ve Etik". G. Tanrıverdi ve Ü. Seviğ (ed.). içinde. *Kültürlerarası Hemşirelik*. (s. 75-91). Akademi Basın ve Yayıncılık:İstanbul
- Onur, N., Sarper, F. ve Onur, F. (2017). "Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin sebze-meyve tüketim durumları". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (1), 105-123.
- Önal, M. N. (2004). "Muğla'da Alevi-Tahtacı Kültürü". *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* , 8 (9), 343-366.
- Osmanlı, Ü. (2018). "Uluslararası öğrencilerin adaptasyonuna yönelik bir araştırma: LAÜ Örneği". *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 49-74.
- Osmanlar, E. ve Menemenci, N. (2021). "Farklı kültür ve inançlara sahip destinasyonlarda gastronominin şekillenmesi: Kuzey Kıbrıs Örneği". *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 707-719.

- Özbey, İB. (2018). Etno-dinsel bir topluluk olan Müslüman Gürcülerin kimlik inşasının karşılaştırmalı analizi: Artvin ve Batum örnekleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özdoğan, Y. (2013). “Adöesaların Yeme Davranışı ve Beslenme Bilgilerini Saptamaya Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması,” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A., Sürücüoğlu, M. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri”. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 66-74.
- Özdoğan, Y., Özçelik, A.O. and Sürücüoğlu, M.S. (2010). “the breakfast habits of female university students”, *Pakistan Journal of Nutrition*, 9 (9), 882-886.
- Özsever Kaymak G., Karkış V., Hasanova S ve Tanrıverdi G. (2020). “Çerkezlerde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.61-74). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Öztürk S., (2016). “Toplum Beslenmesi”. Erci B., (ed.). içinde: *Halk Sağlığı Hemşireliği*. (s370-381). Nobel Tıp Kitapevleri, Elâzığ.
- Özçelik, N., Akıncı, T. Ve Alphan, M.E. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antioksidan Bilgi Düzeyleri”, I. Ulusal Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu, Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitimi Fakültesi, İstanbul, 1-21.
- Özçetin S. (2013). Yükseköğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Uyumlarını Etkileyen Etmenler. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara

- Özkan H. Ve Çalışır H. (2019). “Adölesan dönemde beslenme”. A. Çelebioğlu (ed). *Adölesan Sağlığı ve Hemşirelik Yaklaşımları*. (s.23-30). Türkiye Klinikleri:Ankara.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., and Kapsokefalou, M. (2007). “Eating habits of university students living at, or away from home in Greece”. *Appetite*, 49 (1), 169-176.
- Panova, O., Kurnosova, O., Odoevskaya, I., Khrustalev, A., Sysoeva, N., and Semenovykh, V. (2019). “Parasitic fauna of gastrointestinal tract of domestic goats on the territory of Moscow region”. *Russian Journal of Parasitology*, 13 (2), 11-17.
- Perez-Cueto, F., Verbeke, W., Lachat, C., and Remaut-De Winter, A. M. (2010). “Changes in dietary habits following temporal migration. The case of international students in Belgium”. *Appetite*, 52 (1), 83–88.
- Purnell L.D. (2013). *Transcultural Health care :A culturally competent approach*. FA David Plus.
- Medina, C., Urbano, M., Espinosa, A. and López, Á.. (2020). “Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico”. *Nutrients*, 12 (1), 79-87.
- Rzayev A. (2020) Ortadoğu Kökenli Uluslararası Öğrencilerin Maruz Kaldıkları Sosyal Dışlanma ve Sosyal Sorunlar: Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi . Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.
- Sabbağ, Ç. ve Yarullina, Yıldırım, R. (2017). “Anadolu ve Kazan Tatar Türk geleneklerinde yeme içme kültürünün yeri”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (51), 1345- 1355.

- Sağır, A. (2020). “Yeni bir yaklaşım önerisi: katmanlaşma teorisi bağlamında yemeğin sosyolojik izdüşümleri (Karabük örneği)”. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 10 (2), 153-167.
- Salı, J.B. ve Mehmed, F.F. (2014). “1989 Bulgaristan göçmenlerinin kültürlerarası iletişim pratikleri: Eskişehir örneği”. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 8 (3), 5-34.
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Neuhouser, M. L., and Elder, J. (2002). “Dietary acculturation: Applications to nutrition research and dietetics”. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (8), 1105-1118.
- Sargutan AE (2010). *Arnavutluk Sağlık Sistemi. Ülkelerin Karşılaştırmalı Sağlık Sistemi*: Ankara.
- Sarıbaş, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öğün Sıklığı, Öğün Örüntüsü ve Beslenme Durumunun Belirlenmesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarıdağ D., B. ve Kısıltan, G. (2018). “Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi”. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 47-60.
- Samur, F. G., (2002). “İşçi ve İş veriminin Geliştirilmesinde Beslenmenin Önemi”. *Kamu-İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 7 (1), 39-45.
- Savaşan, F., Yardımcıoğlu, F. ve Besel, F. (2015). “Yabancı uyruklu lisans ve lisansüstü öğrencilerin sosyo-ekonomik problemleri: Sakarya üniversitesi örneği”.
- Sayan, A. (2013). “Kültür ve Beslenme, Kültürlerarası Hemşirelik”. G. Tanrıverdi ve Ü. Seviğ (ed.). içinde *Kültürlerarası Hemşirelik*. (s.68-80). Akademi Basın ve Yayıncılık:İstanbul.

Schwenk G. ve Schwenk M. (2006) *Beslenme Atlası*. Odtü Yayıncılık: Ankara

Seviğ Ü., Özcan A. & Tanrıverdi G. (2012). “Kültürlerarası Hemşirelikte Temel Kavramlar”. G. Tanrıverdi ve Ü. Seviğ (ed.). içinde *Kültürlerarası Hemşirelik*. (s. 95-123). Akademi Basın ve Yayıncılık:İstanbul

Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S ve Yılmaz B. (2007). “Gazi Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi.” *TSA*, 11(3), 77- 90.

Sitti S., Hayta, M. ve Yetim, H. (2009). “Kayseri Mantısı: Hazırlanışı ve Kalite Nitelikleri”. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009, Van. 208-211.

Soylu, M. (2018). “Uluslararası öğrencilerin beslenme durumu ve kayseri beslenme kültürüne oryantasyonu” (nutritional status of international students and their orientation to nutrition culture of Kayseri), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 6 (3), 312 - 322.

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., and Mora, C. (2018). “College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior”. *Nutrients*, 10 (12), 18-23.

Şahin, B , Zhang, Y . (2020). Türkiye'deki Çinli Öğrencilerin Kültürel Sosyal ve Akademik Entegrasyon Süreçlerinde Dijital Platformların Yeri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(özel sayı), 96-122 .

Tanaka, M., Mizuno, K., Fukuda, S., Shigihara, Y., and Watanabe, Y. (2008). “Relationships between dietary habits and the prevalence of fatigue in medical students”. *Nutrition* , 24 (10), 985–989.

Tanrıverdi G., Gürsoy M., Sakallı Ö., Kaya G., Bektarım M., Güler E., Tokça E., Alpay B., Akdemir E., Günerigök F., Orhan F., Güler A. (2014). Yabancı Uyruklu

Öğrencilerin Kültürel Özelliklerinin Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. Kültürlerarası Hemşirelik Ders Etkinliği: Hemşirelik ve Kültür Çalıştayı 2013. Türkiye, Çanakkale.

Tanrıverdi G. (2014). “Kültür ve Hemşirelik”. G. Tanrıverdi ve Ü. Seviğ (ed.). içinde *Kültürlerarası Hemşirelik*. (s. 312-319). Akademi Basın ve Yayıncılık:İstanbul

Tanrıverdi, G. (2016).” Kültürel Farklılıklar ve Toplum Temelli Hemşirelik Uygulamaları”. Erci B., (ed.). içinde *Halk Sağlığı Hemşireliği*. (s312-319).Nobel Tıp Kitapevleri, Elâzığ.

Tanrıverdi G.,Yalçın M. ve Erdem Ö. (2018). “Farklı Kültürlerde Sağlığı geliştirme”. B. Erci, D. Kılıç ve D. Adıbelli (ed.). içinde *Yaşam Boyu Sağlığı Geliştirmeleri*. (s.423-443).Nobel Tıp Kitapevleri: Elâzığ.

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011).” Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi.” *Gaziantep Medikal Journal*, 17 (1), 33-39.

Tanrıverdi, G. Ünüvar, R. ve Yalçın, M.(2012). “Çanakkale’de yaşayan romanların Purnell’in kültürel yeterlilik modeli ile değerlendirilmesi.” *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 15 (4), 244-253.

Tanrıverdi, G. (2015). “Hemşirelerin Kültürel Yeterli Bakım İçin Uygulama Standartlarına Yaklaşımları”. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31 (3), 37-52.

Taşkın, L. (2011). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Ankara

Talaş, M . (2005). “Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz’e göre Türk yemekleri”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 5(18), 273-283.

Tezcan, M. (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Tuna Oran N., İçke S. M.. (2020). “Suryani Kültürü ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.396-402). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Tortumluoğlu, G. (2006). “Hemşirelik bakımında kültürel yaklaşım ve önemi”. *Journal of Human Sciences*, 8 (1), 1-12.
- Toomajian, A. S. (2011). The Kitchen Culture Project: A Center for Food and Culture, Master Thesis, University of Massachusetts Amherst, Amherst.
- TÜBER (2016)., Türkiye Beslenme Rehberi, T.C. Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.
- Türkmen H. (2020). “Arnavutlarda Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.376-388). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Titov, O. (2007). “Apparent proper motions of radio sources from geodetic VLBI data”. *Astronomy Letters*. 33(2).
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Eğitimciler için Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri (2008) Sağlık Bakanlığı Yayın No: 722
- Ünsal, A. (2020). “Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri nutrition and basic food items”. *Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (1),1-9.
- Üstünyer İ (2010). Kaf Dağı'nın güney yüzü Gürcistan, kültür, gelenek, mekân, kimlik.Kaknüs İnceleme Araştırma, İstanbul.
- Ümran S., Çelik N. Elmas S. (2020). “Tatar Kültürü ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.335-358). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.

- Yardımcı, H., Özçelik, A. Özfer (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 43(1), 19-26.
- Yardımcıoğlu, F., Beşel, F. , Savaşan, F. (2017). “Uluslararası Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Problemleri ve Çözüm Önerileri, Sakarya Üniversitesi Örneği”. *DergiPark Akademik İncelemeler Dergisi*. 12 (1), 203-254.
- Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., Rizk, S. (2008). “Eating habits and obesity among Lebanese university students”. *Nutrition journal*, 7(32), 147-166.
- Yalçın Gürsoy M. ve Tanrıverdi G. (2020). “Bulgaristan Muhacirlerinde Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları”. G. Tanrıverdi (ed.). içinde: *Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları*. (s.9-19). Rating Academy Yayınları: Çanakkale.
- Yıldız Ş., (2018). “Türkiye’de Diyetisyenliğin Tarihsel Süreçte Geçirdiği Aşamalar”. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı, Eskişehir
- Yıldız, S. Keçeci, G. ve Kırbağ Zengin, F . (2019). “Dengeli beslenme akademik başarı testi: geçerlik ve güvenirlik araştırması”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 848-868.
- Yılmaz Yavuz A. (2018). “Beslenme ve Sağlığın Geliştirilmesi”.B. Erci, D.Kılıç ve D. Adıbelli (ed.). içinde: *Yaşam Boyu Sağlığı Geliştirmeleri*. (s.308-335).Nobel Tıp Kitapevleri: Elâzığ.
- Van der Bend, D., and Lissner, L. (2019). “Differences and Similarities between Front-of-Pack Nutrition Labels in Europe: A Comparison of Functional and Visual Aspects”. *Nutrients*, 11 (3), 626.

- Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). “Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler”. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (4), 242-248.
- Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L. and Radišauskas, R. (2007). ”Peculiarities of medical students’ nutrition”, *Medicina (Kaunas)*, 43 (2), 145-152.
- WHO, World Health Organization (2011). Global Health and Aging. WHO Regional Publications. NIH Publication no. 11-7737.
- Weerasekara, P. C., Withanachchi, C. R., Ginigaddara, G., and Ploeger, A. (2020). “Food and nutrition-related knowledge, attitudes, and practices among reproductive-age women in marginalized areas in Sri Lanka”. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3985. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113985>
- Wells, S. (2011, Dec 26). Health Basics : Why are fried foods terrible for your health?. Retrieved from http://www.naturalnews.com/034483_fried_foods_health_damage.html
- Жилина Н.М. и Серая А.О (2004). “Студенты и здоровый образ жизни. взгляд изнутри. *Шифр Специальности*, 6(2), 178-189.

EKLER

EK 1. Anket ve Onay Formu

YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN YEME ALIŞKANLIKLARI: KÜLTÜREL BENZERLİKLER VE FARKLILIKLAR

Sevgili Arkadaşlar,

Bu çalışma bir tez çalışması için sizlerin beslenme alışkanlıkları, sorunları ve çözümleri belirlemek amacı ile planlandı. Araştırmanın sonuçları bilimsel dergide yayınlanacak ve bir kongrede bildiri olarak sunulacaktır. Lütfen anket formu üzerine isminizi yazmayınız. Aşağıdaki soruları eksiksiz doldurmanız araştırma sonuçlarının doğruluğu için çok önemli olduğunu hatırlatır, katılımınız için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi; Sadagul

HASANOVA

Danışman; Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ

1. Cinsiyetiniz 1 () Kadın 2 () Erkek
2. Yaşınız
3. Hangi ülkeden geldiniz?
4. Sınıf 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
6 ()
5. Fiziksel Bulgular Kilo..... Boy,.....
6. Mevcut bir kronik hastalığınız var mı ? 1 () Hayır 2 () Evet
7. Aile yapısı; 1 () Çekirdek aile 2 () Geniş aile 3 () Parçalanmış aile
8. Annenizin eğitim durumu nedir?
1 () Okur-yazar değil 2 () Okur-yazar 3 () İlk okul mezunu
4 () Orta okul mezunu 5 () Lise 6 () Üniversite 7 () Diğer
(Açıklayın)
9. Babanızın eğitim durumu nedir?

1 () Okur-yazar değil 2 () Okur -yazar 3 () İlk okul
4 () Orta okul 5 () Lise 6 () Üniversite 7 () Diğer (Açıklayın)

10. Annenizin mesleği nedir ?

1 () Ev hanımı 2 () Memur 3 () İşçi 4 () Emekli 5 () Diğer
.....

11. Babanızın mesleği nedir ?

1 () Esnaf 2 () Memur 3 () İşçi 4 () Emekli 5 () Diğer
.....

12. Aylık düzenli olarak elinize geçen para ne kadardır ?.....TL

13. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1 () Kötü 2 () Orta 3 () İyi 4 () Çok iyi

14. Günde kaç ana öğün yemek yiyorsunuz ?

1 () İki 2 () Üç 3 () Dört 4 () Beş 5 ()
Altı

15. Sağlıklı bir kişi size göre günde kaç ana öğün yemek yemesi gereklidir ?

1 () İki 2 () Üç 3 () Dört 4 () Beş 6 ()
Altı

16. Aşağıdakilerden hangi öğün sizin ana öğün/öğünlerinizi tanımlıyor ?

1 () Kahvaltı 2 () Öğlen 3 () Akşam 4 () Hepsi

17. En fazla önem verdiğiniz öğün aşağıdakilerden hangisidir?

1 () Kahvaltı 2 () Öğlen 3 () Akşam 4 ()
Diğer.....

18. Öğün atlama durumu 1 () Hayır 2 () Evet

19. Sağlıklı beslenme sizin için önemli mi? 1. () Evet 2. () Hayır

20. Sağlıklı beslenmeni nasıl tanımlarsınız?

.....

...

.....

...

21. Türkiye’de sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz? 1. () Evet
2. () Hayır
22. Ara öğünlerde ne tür içecekler tüketirsiniz? Lütfen tükettiğiniz içeceğin yanına açıklamasını yazınız. Örneğin; yeşil çay, sütlü çay gibi.
1 () Çay (.....) 2 () Meyve suyu (.....) 3 ()
Kahve (.....) 4 () Süt 5 () Diğer
.....
23. Ara öğünlerde tüketilen yiyecekler nelerdir ?
1 () Meyve 2 () Kurabiye 3 () Kuruyemiş 5 ()
Diğer
24. Yemek esnasında alkol almayı tercih eder misiniz ? 1 () Evet 2 () Hayır
25. Yemek esnasında en çok tercih ettiğiniz içecek nedir? 1 () Su 2 ()
Diğer.....
26. Kendi ülkenizdeki besinler/ yemekleri Çanakkale’de bulabiliyor musunuz?
1 () Her zaman 2 () Bazen 3 () Hiç
27. Kendi ülkenizden yiyecek getiriyor musunuz ? 1 () Evet 2 ()
Hayır.....
28. İki ülkenin beslenme alışkanlıkları arasında benzerlikler var mı ? 1 () Evet
2 () Hayır
29. İki ülkenin beslenme alışkanlıkları arasında benzerlikler nelerdir?
.....
.....
30. İki ülkenin beslenme alışkanlıkları arasında farklılıklar nelerdir?
.....
.....
31. Beslenme şeklinizle ilgili olumsuz tepkilere maruz kaldınız mı? 1 () Evet
2 () Hayır
32. Maruz kaldığınız olumsuz tepkilere bir örnek verebilir misiniz?



Sayı : 18920478-050.01.04-E.1900164939
Konu : Başvuru İncelemesi(Prof. Dr.
Gülbu TANRIVERDİ)

Sayın Prof. Dr. Gülbu TANRIVERDİ

Bilgilerinize rica ederim.

Karar14)2011-KAEK-27/2019-1900152538 no'lu araştırma Etik Kurul üyeleri tarafından değerlendirilmiştir. Proje araştırmacılarından Sadıgül HASANOVA'nın sumumunun dinlenmesinin ve raporörün hazırladığı değerlendirmenin okunması sonrasında yapılan oylamada **"ETİK KURUL ONAYINI ALIR."** Kararı verilmiştir.

P. H. Rabinowitz

Doç. Dr. Coşkun SİLÂN
Kurul Başkanı

<https://doi.org/10.1002/for>

Find in Volume 1, Sections

Telefon:
 Helpdesknummer:
 Internet-Adresse:



19004809 contentii bijele, 3870-copie Editura de Vest, Craiova, 1, culegere poezia din Zilele literare din 12.11.2019 încheie pe primul loc în anul 1924 de la editura de Vest.

EK 3: Kurum İzni



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 93130991-044-E.1900144485
Konu : Anket İzni (Sadagül
HASANOVA)

04/10/2019

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 03.10.2019 tarihli ve 78714105-044-E.1900143465 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sadagül HASANOVA'nın, "Yabancı Uyraklı Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Sorunları ve Çözüm Önerileri" başlıklı tez çalışması ile ilgili 01 Eylül 2019-20 Ağustos 2020 tarihleri arasında Üniversitemizde öğrenimine devam eden yabancı uyraklı öğrenciler ile çalışma yapılabilmesi için gerekli izin verilebilmesi hususunu olularınıza arz ederim.

e-imza

Sami YILMAZ
Genel Sekreter

- Ek:
1- Yazı-1
2- Yazı-2
3- Dilekçe
4- Tez Öneri Formu
5- Anket

OLUR
4.10.2019

e-imza

Prof. Dr. Süha ÖZDEN
Rektör Yardımcısı

Bilgi Dönüşümü İçin: <https://efes.com.tr/en/EFES-Record-ConfirmationPage> Sayısı alınarak ATESEF1 kodu ile işlem bilgileri doğrulanabilmektedir.

Adres : Tercüme Yönetimi Kurumları Dairesi D Blok
Zeynep Kat

Bilgi İçin İletişim : Dışarı Çıkış - Bilgiye Erişim

Tel: 0222 311 11 11
Bilgiye Erişim No :
İletişim Adresi :

e-posta : denizyildiz@comu.edu.tr



EK 4: Spiralli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.		
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.		
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.		
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.		
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.		
6) Özet ve Summary 250’şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)		
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.		
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.		
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.		
10) Tezde yazım karakteri olarak “Times New Roman” kullanılmalıdır.		
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.		
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.		

Tarih: ... / ... / 20...	Tarih: ... / ... / 20...
Öğrenci	Danışmanın
Adı ve Soyadı,	Adı ve Soyadı,
İmza	İmza

**EK 5: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli
Tez Yazım Kontrol Listesi**

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Kapak sayfası düzeni	☐ UYGUN	☐ UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Onay sayfası düzeni	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	☐ UYGUN	☐ UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Teşekkür sayfası	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Türkçe özet	☐ UYGUN	☐ UYGUN
İngilizce özet	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Şekiller dizini	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tablolar dizini	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Yöntem ve Gereç	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Bulgular	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tartışma	☐ UYGUN	☐ UYGUN

Sonuç ve Öneriler	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Kaynaklar	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tez planı	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	☐ UYGUN	☐ UYGUN
Tarih: ... / ... / 20... Öğrenci Adı ve Soyadı, İmza	Tarih: ... / ... / 20... Danışmanın Adı ve Soyadı, İmza	

ÖZGEÇMİŞ