

# GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: ÜNİVERSİTELERDE BİR ARAŞTIRMA<sup>1</sup>

Yılmaz AKGÜNDÜZ<sup>2</sup>

Gürkan AKDAĞ<sup>3</sup>

Ezgi GÜNEŞ<sup>4</sup>

## ÖZET

Araştırmanın amacı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (GMS) bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Bu kapsamda Genel Beslenme Alışkanlıkları (GBA) ve Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ)'nin bulunduğu bir anket formu hazırlanmıştır. Anketler 8-21 Mayıs 2017 tarihleri arasında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMU), Balıkesir Üniversitesi (BAU), Mersin Üniversitesi (MEU) ve Akdeniz Üniversitesi (AKU)'nde öğrenim gören GMS bölümü öğrencilerine uygulanmış ve 410 geçerli anket elde edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 21; beden kitle indeksi (BKİ) değerlerinin 23,49; beslenme bilgilerini öğrenmelerinde en etkili faktörün aileleri; en fazla atladıkları öğünün kahvaltı ve öğün atlamalarının temel nedeninin ise vakit bulamamaları olduğu belirlenmiştir. Yapılan basit regresyon analizi sonucunda, öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının beslenme alışkanlıkları indeks değerlerinin %44'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Yapılan t-testleri sonucunda kadınların GBA'nın erkeklerden daha olumlu olduğu; erkeklerin ise BKİ ve BAİ değerlerinin kadınlardan daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Yaş kategorilerine göre ise sadece 23-35 yaş kategorisinde olan katılımcıların GBA'nın 18-22 yaş kategorisinde olan katılımcılardan daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan ANOVA testleri sonucunda ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerin arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilere göre GBA'nın daha olumlu olduğu; arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin ise ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilere göre BAİ ve BKİ değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenim, üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları.

**Jel Kodları:** L83, A29.

Geliş **Submitted** 15.06.2020

Kabul **Accepted** 20.10.2020

<sup>1</sup> Bu çalışma, "Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

<sup>2</sup> Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Seferihisar Fevziye Hepkon Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, İzmir, Türkiye [yilmaz.akgunduz@deu.edu.tr](mailto:yilmaz.akgunduz@deu.edu.tr), ORCID: 0000-0001-8887-9280

<sup>3</sup> Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Mersin, Türkiye [gurkanakdag@mersin.edu.tr](mailto:gurkanakdag@mersin.edu.tr) ORCID: 0000-0001-9819-9465

<sup>4</sup> Bilim Uzmanı, [ezgigunesj@gmail.com](mailto:ezgigunesj@gmail.com) ORCID: 0000-0001-8228-2731

# THE NUTRITION HABITS OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS STUDENTS: A RESEARCH IN UNIVERSITIES

## ABSTRACT

The aim of the study was to determine the eating habits of the students of the Department of Gastronomy and Culinary Arts (GMS). In this context, a questionnaire including Feeding Behavior (FB) and Nutritional Habits Index (NHI) was prepared. The questionnaires were applied to GMS students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University (ÇOMU), Balıkesir University (BAU), Mersin University (MEU) and Akdeniz University (AKU) between 8-21 May 2017 and 410 valid questionnaires were obtained. The mean age of the students was 21; body mass index (BMI) values of 23.49; families of the most effective factor in learning nutritional information; it was determined that the main reason for skipping breakfast and meal skipping was the lack of time. As a result of simple regression analysis, it was determined that the FB of the students explained 44% of the NHI values. As a result of t-tests, it was found that women had more positive FB than men; and the BMI and NHI values of males were more positive than females. According to the age categories, it was determined that the Feeding Behavior of the participants who were only in the 23-35 age group were more positive than those in the 18-22 age group. In addition, as a result of ANOVA tests, it was found that the FB of the students living with their families were more positive than the students living with their friends; It was found that the students living with their friends had higher NHI and BMI values than the students living with their families.

**Keywords:** Education, university students, eating habits.

**Jel Codes:** L83, A29.

## 1.GİRİŞ

Gençlik dönemi insanların hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde oluşan alışkanlıklar insanların gelecekteki yaşantısını etkilemektedir. Gençlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlığının şekillenmesinde, üniversite eğitimi önemli bir yer tutmaktadır (Moreno vd., 2007: 295; Tuncay, 2008: 10). Zamanla üniversite gençliğinde görülen sağlıksız, yetersiz ve dengesiz beslenme önemli sorunlardan biri haline gelmiştir (Saygın vd., 2011: 44). Üniversite öğrencileri beslenmelerine çeşitli nedenlere bağlı olarak yeterince önem vermemektedir. Üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmaları kendi sağlıkları ve toplumda rol model olmaları nedeniyle hem kendileri hem de toplum için önemlidir (Vançelik vd., 2007: 243).

Artış gösteren tüketim eğilimi gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde de etkili olmaktadır (Sakamaki vd., 2005: 1). Tüketim çılgınlığının önemli bir kısmını ise yiyecek-içecek

sektöründe yer alan ve neredeyse sektörün %50'sini kapsayan fast food işletmeleri oluşturmaktadır. Bu işletmelerin hızlı bir şekilde yayılması sonucu şişmanlık ve obezite giderek artmaktadır. Beslenme alışkanlığına ek olarak sigara kullanma ve fiziksel hareketsizlik kronik hastalıkları beraberinde getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşama özendirilmesi ve yönlendirilmesi gençlerin beslenme alışkanlığının değiştirmesinde etkili olabilir (Yahia vd., 2008: 290).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en önemli faktörler aile, okul, medya ve içinde yaşanılan ortamdır. İnsanların aileleri dışında etkileşim içinde oldukları ilk sosyal kurum eğitim kurumları olan okullardır. Öğrencilerinin eğitim hayatları boyunca sağlıklı beslenmelerinde ve sağlıklı beslenme bilinci kazanmalarında, üniversitelerde aldıkları eğitim önemli bir yer tutmaktadır (Ermiş vd., 2014). Aldıkları eğitimle, ilerleyen yaşlarda sağlıklı beslenme bilinci gelişmektedir (Gül, 2011).

Gastronomi ve mutfak eğitimi ile ilgili olarak yükseköğretim kurumlarından lisans ve lisansüstü düzeyde GMS bölümleri ve ana bilim dalları yer almaktadır. Son zamanlardaki öğrenci talebinin yoğunluğuna bağlı olarak da bu bölüm ve ana bilim dallarının sayıları giderek artmaktadır. Bu bölüm öğrencilerine genel olarak gastronomi bilgisi verilmekte ve mutfak becerileri kazandırılmaktadır. Bu kapsamda özellikle lisans düzeyinde bölüm öğrencilerine sağlıklı beslenme, beslenme ilkeleri, menü planlaması, gıda kimyası ve gıda güvenliği konularında dersler verilerek doğrudan mesleki bilgi donamları artırılmaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmanın amacı gıda ve beslenme konusunda dersler alan GMS bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemektir. Böylelikle öğrencilerin öğrendiklerini hayata ne kadar aktarabildiklerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda araştırmada öncelikle beslenme alışkanlığı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına ilişkin literatür taraması sunulmuştur. Devamında veri toplama sürecine, yararlanılan ölçme araçlarına, evren ve örnekleme ilişkin açıklamalar yöntem başlığı altında sunulmuştur. Alandan toplanan verilerin analiz sonuçlarına bulgular bölümünde ve araştırma bulgularına bağlı olarak öğrencilere, öğrenci ailelerine ve eğitim kurumlarına yönelik önerilere ise sonuç bölümünde yer verilmiştir.

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

Beslenme alışkanlığı; insanların yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik özellikleri dikkate alınarak vücudun ihtiyacı olan bütün besin kaynaklarının yeterli ve düzenli miktarda alınmasıdır (Saygın vd., 2011: 44). Beslenme alışkanlığı insanın günlük öğün sayısını, günlük öğünlerde tükettiği gıdaların çeşidini ve miktarını, gıda satın alma ve hazırlama sürecindeki pişirme ve servis davranış kalıplarını da içermektedir (Gül, 2011: 8). Düzensiz yaşam biçimi ve beslenme alışkanlığının sağlıksız olması

insanların hayatlarında kalıcı sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Sakamaki vd., 2005: 2). Beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri tespit etmek; bu faktörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve sağlıkla olan ilişkilerini belirlemek beslenme alışkanlıklarının sebep ve sonuçlarını açıklamak için önemli ve gereklidir. Beslenme alışkanlığına etki eden temel faktörler teknoloji ve sosyal etmenler, aile, fiziksel aktivite, bölge, iklim ve kişiliktir (Yurtseven vd., 2014: 21).

Gençlik dönemi UNESCO tarafından 15-25 yaş aralığında belirlenirken, Birleşmiş Milletler Örgütü (BM) 12-24 yaş aralığını öngörmüştür. Türkiye ise BM'in belirlediği 12-24 yaş arasını gençlik dönemi olarak benimsemiştir (Hacettepe Üniversitesi, Gençlik Araştırmaları ve Uygulama Merkezi). Gençlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan bir geçiş dönemi ve yaşama ilgili birçok kararın alındığı dönemdir. Bu dönem mantıklı kararlar alındığı sürece, sağlığa faydalı ve sağlıklı güçlendirici seçimlerin yapılabileceği bir dönem olarak da anılmaktadır (Açıkgöz, 2006: 11).

Vatandaşların beden ve ruh sağlıklarına yönelik yapılan her türlü yatırım, ülkenin geleceğine yatırımdır. Üniversite öğrencileri toplumun önemli bir çoğunluğunu oluşturmaktadır. İnsan yaşamında önemli bir dönüm noktası olan üniversite zamanlarının sağlıklı ve verimli şekilde geçirilmesi için gençlere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması gerekmektedir. Gençlerin ailelerinden ayrı geçirdikleri süre arttıkça ve kendi kendilerine karar verme yetisi geliştikçe dışarıda zaman geçirme süreleri artmaktadır. Bu durum sosyal hayatlarında değişime yol açmaktadır. Sosyal hayatlarındaki bu değişim yaşlılarıyla dışarda zaman geçirme sürelerini arttırmakta ve beslenme alışkanlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durum fast food gıdaların aşırı tüketilmesine, sakıncalı diyetlere ve öğün atlamalarına neden olmaktadır (Arıkan, 2015: 9).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında önemli problemler olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunlukla öğün atladıkları, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri fazla tükettikleri, sadece günü geçiştirmek için beslendikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, çoğu kadın üniversite öğrencisinin fiziksel görüntü kaygısından dolayı sağlıksız besinleri tercih ettikleri veya az besin tükettikleri de belirlenmiştir. Okul, çevre ve yurt ortamına uyum sürecinde sorunlar yaşama ve maddi imkânlarının sınırlı olmasının üzerine sağlıksız beslenme ve aşırı fast food tüketimi eklendiği zaman sağlık sorunları baş göstermektedir (Gül, 2011: 28).

### 3. YÖNTEM

Sağlıklı ve dengeli beslenme durumu sağlıksız ve kötü beslenme durumunu ortadan kaldırmaktadır. Bunun sonucunda sağlıklı ve dengeli beslenen bireylerin sağlıksız beslenme değerleri negatif yönde etkilenmektedir. GMS bölümlerinin amacı, kapsamı ve içeriği

incelendiğinde sağlık ve sağlıklı beslenme ile ilgili derslerin öğretim programlarında yer aldığı gör÷lmektedir. Bu nedenle GMS bölümü öğrencilerinin aldıkları eğitime bağlı olarak sağlıklı beslenmeleri beklenmektedir.

Genel beslenme alışkanlıkları bireylerin, sağlıkları üzerinde etkili olmaktadır. Bireylerin sağlıksız beslenmeleri, sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir. Demirezen ve Çoşansu (2005) da sağlıksız beslenmenin sağlıklı beslenme durumunu olumsuz yönde etkilediğini tespit etmiştir. Bu araştırmada öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sağlıksız besin tercihlerini azaltması beklendiği için H1 önerilmiştir. Ayrıca yapılan pek çok araştırmada (Şanlıer vd., 2007; Vanlıçelik vd., 2007; Ermiş vd., 2014; Işkın ve Sarıışık, 2017) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının yaşı, cinsiyet ve konakladıkları yere bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlendiği için H2-H10 hipotezleri önerilmiştir.

H1: GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları indeks değerlerini negatif olarak etkilemektedir.

H2: GMS bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre genel beslenme alışkanlıkları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: GMS bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre beden kitle indeks değerleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: GMS bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlıkları indeks değerleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: GMS bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre genel beslenme alışkanlıkları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: GMS bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre beden kitle indeks değerleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: GMS bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre beslenme alışkanlıkları indeks değerleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H8: GMS bölümü öğrencilerinin barındıkları yere göre genel beslenme alışkanlıkları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H9: GMS bölümü öğrencilerinin barındıkları yere göre beden kitle indeks değerleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H10: GMS bölümü öğrencilerinin barındıkları yere göre beslenme alışkanlıkları indeks anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın amacı sürekli mutfakta olan, yiyecek-içecek sektörüyle eğitim hayatı boyunca ve mezun olduktan sonra da iç içe olan GMS bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve önerilerde bulunmaktır. Çalışmada özellikle üniversite öğrencilerinin seçilmesindeki

temel amaç ise üniversite öğrencilerinin yanlış beslenmeleri ve yemek yeme alışkanlıklarındaki bozukluklar yüzünden büyük risk altında oldukları varsayımdır.

Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket kullanılmıştır. Anket uygulaması 8-21 Mayıs 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların demografik (yaş, cinsiyet, gelir, okul ve sınıf) bilgilerini edinmek için yazılmış 5 soru ve yemeklerin yenildiği yer, beslenme bilgisinin öğrenildiği yer, günlük öğün sayısı, atlanılan öğün sayısı ve öğün atlama sebebini belirlemeye yönelik 5 ifade yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin boy ve kilo bilgilerine bağlı olarak beden kitle indeksi değerleri de hesaplanarak kategoriler oluşturulmuştur.

Anketin ikinci bölümünde iki ölçek yer almaktadır. İlk ölçek Roininen vd. (1999), Magnusson ve Koivisto Hursti (2002) ve Cook vd. (2002) çalışmalarından derlenerek Sezek vd. (2008) tarafından geliştirilen anket formunda yer alan Genel Beslenme Alışkanlıklarına (GBA) ilişkin 9 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler ile öğrencilerin sağlıklı beslenme durumları öğrenilmeye çalışılmıştır. Ölçek maddelerinin yanıt kategorileri 5'li likert derecelendirilmesine göre yapılmış olup yanıtlar Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5) şeklinde sıralanmaktadır. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda 1 madde 0,30'un altında faktör yüküne sahip olduğu için bu araştırma kapsamında geçerliliği ve güvenilirliği ( $\alpha=0,881$ ) belirlenen 8 madde ile hipotezler test edilmiştir.

İkinci ölçek ise Demirezen ve Çoşansu (2005) tarafından geliştirilen Turan vd. (2009) tarafından uygulanan Beslenme Alışkanlıkları İndeksidir. Orijinalinde 6 maddeden oluşmasına rağmen yapılan açıklayıcı faktör analizinde 1 madde 0,30'un altında faktör yüküne sahip olduğu için indeks 5 madde olarak kabul edilmiştir ( $\alpha=0,791$ ). Bu indeksle öğrencilerin sağlıksız beslenme ile ilgili tutum ve davranışları öğrenilmeye çalışılmıştır. Maddelerin yanıt kategorileri 5'li likert derecelendirilmesine göre yapılmış olup yanıtlar Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5) şeklinde sıralanmaktadır.

Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi (BAU), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMU), Mersin Üniversitesi (MEU) ve Akdeniz Üniversitesi'nde (AKU) eğitim gören GMS bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Öğrenci Seçme Yerleştirme Sınavı Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzları incelenerek bu bölümlerde öğrenim gören mevcut öğrenci sayısı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak okulların öğrenci işleriyle görüşülmüş ve mevcut öğrenci sayılarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın evrenini 2016-2017 öğretim yılında belirtilen üniversitelerde kayıtlı 562 GMS bölümü öğrencisi oluşturmaktadır. Kayıtlı öğrenci sayıları BAU 73, ÇOMU 188, AKU 208 ve MEU 93'tür. Bu üniversitelerden kolayda örnekleme yöntemiyle 8-21 Mayıs 2017 tarihleri arasında toplam 410 geçerli anket elde edilmiştir.

Yararlanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla keşfedici faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliği ise Cronbach alfa değerleri esas alınarak açıklanmıştır. Etki hipotezini test etmek amacıyla basit regresyon analizi, farklılıkları ifade eden hipotezleri test etmek amacıyla kategori sayısına bağlı olarak t-testi veya Anova testi gerçekleştirilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Yüz yüze anket doldurma tekniği ile toplam 410 geçerli ankete ulaşılmıştır. Katılımcıların %38'i AKU'nde (156 kişi) GMS eğitimi almakta olup, %56'sı 1. ve 2. sınıf (231 kişi) öğrencisidir. Katılımcıların %53'ü (219 kişi) erkek, %83'ü (339 kişi) 18-22 yaş aralığında ve %38'i (152 kişi) arkadaşları ile birlikte konaklamaktadır. Katılımcıların %29'u (120 kişi) beslenme bilgilerini ailelerinden edinmiş olup, %54'ü (222 kişi) yemeklerini evde yemektedir. Ayrıca katılımcıların %46'sı (188 kişi) üç öğün beslenmekte, %42'si (171 kişi) sabah öğününü atlamakta, %43'ü (177 kişi) vakit bulamadığı için öğün atlamaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel gelir düzeyini hesaplamak için 800₺ ve altı düşük, 800₺ ve 1200₺ arası orta, 1200₺ ve üzeri yüksek gelir düzeyi olarak değerlendirmeye alınmıştır ([www.abs.cu.edu.tr](http://www.abs.cu.edu.tr)). Buna göre öğrencilerin %45'i (183 kişi) düşük gelirlidir. Ayrıca katılımcıların Beden Kitle İndeks (BKİ) değerleri için  $BKİ = \text{Kilo (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$  formülü kullanılmıştır (Yamaner, 2017: 46). Buna göre katılımcıların BKİ değerlerine göre %49'u normal vücut ağırlığına sahiptir.

Katılımcıların boy, kilo, aylık kişisel gelir ve yaş sorularına verdikleri cevaplara ilişkin en küçük, en büyük, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Katılımcılar ortalama 1,70 m uzunluğunda, 69,18 kg ağırlığında, ortalama aylık 920₺ gelire sahip ve ortalama 21 yaşındadırlar.

**Tablo 1. Katılımcıların Boy, Kilo, Yaş, Aylık Kişisel Gelir ve BKİ Değerleri**

Değişken	$\bar{x}$	s	En Küçük Değer	En Büyük Değer
Boy	1,70 m	9,76 m	1,49 m	2,10 m
Kilo	69,18 kg	15,693 kg	42 kg	178 kg
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	23,49	4,089	15,43	56,18
Kişisel Aylık Gelir	920₺	524,809	200 ₺	6.000₺
Yaş	21,02	1,994	18	35

Araştırmada ölçeklerin geçerliliğini test etmek amacıyla keşfedici faktör analizi uygulanmıştır. Faktör sayısının tespitinde özdeğerlerin birden büyük olmasına, örneklem büyüklüğünün 350'den fazla olması nedeniyle madde yüklerinin en az 0,30 olmasına dikkat edilmiştir (Hair vd., 2014). Ayrıca faktör analizinde varimax döndürme yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin Faktör Analizine uygunluğunu saptamak amacıyla da Kaiser-Meyer- Olkin (KMO) ve

Bartlett Küresellik Testi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak GBA ölçeğine faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sırasında ölçekte yer alan “Yalnızca öğünlerde yerim.” maddesinin faktör yükü 0,30’un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. Bu madde dahil edilerek yapılan ilk faktör analizinde KMO değeri 0,883, Bartlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 2076,837 ( $p<,0001$ ) olarak; bu madde analizden çıkarıldıktan sonra yapılan ikinci faktör analizinde KMO değeri 0,881 ( $>0,50$ ), Bartlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 2016,724 ( $p<,0001$ ) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2. Genel Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Faktör Analizi**

Genel Beslenme Alışkanlıkları	Faktör Yükü	Özdeğer	Varyans	$\bar{x}$	$\alpha$
		4,790	59,873	2,888	,881
Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm.	,834				
Sağlıklı besinleri tercih ederim.	,833				
Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm.	,826				
Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm.	,802				
Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygulamam.	,779				
Az yağlı besinleri tercih ederim.	,763				
Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım.	,701				
Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim (R).	,629				

KMO= 0,881 Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 2016,724 s.d:28;  $p<,0001$ ;  
Açıklanan toplam varyans: %59,873; Genel Güvenirlilik: 0,901  
Yanıt Kategorileri: Hiçbir zaman (1) , Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5)

GBA ölçeğinin keşfedici faktör analizi sonuçları Tablo 2’de özetlenmiştir. Faktör analizi sonucunda GBA ölçeğine ait sekiz madde tek faktör altında toplanmıştır. Oluşan tek faktör varyansın %59,873’ünü açıklamaktadır. Maddelerin genel ortalaması 2,888’dir. Buna göre, GBA ölçeği “Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm (0,834).”, “Sağlıklı besinleri tercih ederim (0,833).”, “Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm (0,826).”, “Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm (802).”, “Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygulamam (0,779).”, “Az yağlı besinleri tercih ederim (0,763).”, “Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım (0,701).”, “Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim (0,629).” maddelerinden oluşmuştur. Yapısal geçerliliği belirlenen ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için alfa değeri esas alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda sekiz maddeden oluşan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,881 olarak belirlenmiştir. Alfa değerine bağlı olarak ölçeğin güvenilir olduğuna karar verilmiştir.



**Tablo 3. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Faktör Analizi**

Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	Faktör Yüğü	Özdeğer	Varyans	$\bar{x}$	$\alpha$
		2,782	55,632	2,933	,791
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim.	,810				
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim.	,789				
Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim.	,776				
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim.	,686				
Yiyeceklere tuz eklerim.	,676				

KMO: 0,805 Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 597,260 s.d:10; p<.0001;  
Açıklanan toplam varyans: %55,632; Genel Güvenirlik: 0,791  
Yanıt Kategorileri: Hiçbir zaman (1) , Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5)

Birinci ölçeğin ardından BAİ için keşfedici faktör analizi uygulanmıştır. İlk ölçekte olduğu gibi verilerin faktör analizine uygunluğunu saptamak amacıyla KMO ve Bartlett Küresellik Testi gerçekleştirilmiştir. Yapılan ilk analizde “Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim.” Maddesinin faktör yükü 0,30’un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. Bu madde analize dahil edilerek yapılan ilk faktör analizinde KMO değeri 0,810, Bartlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 624,817 (p<,0001) olarak; bu madde analizden çıkarıldıktan sonra yapılan faktör analizinde ise KMO değeri 0,805 (>,50), Bartlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 597,260 (p<,0001) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir.

Tablo 3’de yapılan keşfedici faktör analizi sonucunda beş madde tek faktör altında toplanmıştır. Oluşan tek faktör varyansın %55,632’sini açıklamaktadır. Maddelerin genel ortalaması 2,933’tür. Buna göre, beslenme alışkanlıkları indeksi “Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim (0,810).”, “Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim (0,789).”, “Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim (0,776).”, “Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim (0,686).” “Yiyeceklere tuz eklerim (0,676).” maddelerinden oluşmaktadır. Beş maddeden oluşan ölçme aracının Cronbach Alfa değeri 0,791 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere bağlı olarak söz konusu ölçek hem geçerli hem de güvenilir olarak kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin (Tablo 4) GBA, BKİ ve BAİ değerlerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip gösterdiğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre GBA, BKİ ve BAİ değerleri öğrencilerin cinsiyetlerine göre

anlamli farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Bu nedenle H2, H3 ve H4 kabul edilmiştir. Buna göre kadın öğrencilerin GBA erkek öğrencilere göre daha olumlu, erkeklerin ise BKİ değerleri ve BAİ değerleri kadınlardan daha yüksektir.

**Tablo 4. Cinsiyete İlişkin Farklılık Testleri**

Değişkenler	Kategori	n	$\bar{x}$	s	t-değeri	p
Genel Beslenme Alışkanlıkları (GBA)	Kadın	191	2,9941	,69683	2,251	,040
	Erkek	219	2,7945	,87975		
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	Kadın	191	22,2030	3,71884	-6,255	,000
	Erkek	219	24,6253	4,07229		
Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ)	Kadın	191	2,8513	,85279	-4,739	,000
	Erkek	219	3,2548	,86624		

Araştırmaya katılan öğrencilerin GBA, BKİ ve BAİ değerlerinin yaş kategorilerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre BKİ değerleri ve BAİ değerleri yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık göstermemesine rağmen GBA yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farklılık 23-35 yaş kategorisinde olan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının 18-22 yaş kategorisinde olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu yönündedir. Bu sonuçlara göre H5 kabul edilmesine rağmen H6 ve H7 reddedilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin GBA'nın barınılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda GBA'nın barınılan yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Bu nedenle H8 kabul edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre kendi ailesi ile evde yaşayan öğrenciler ile arkadaşları ile evde yaşayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ailesi ile yaşayan öğrencilerin GBA düzeyleri arkadaşları ile evde yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durum kendi ailesi ile evde yaşayan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye daha yatkın olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin BAİ değerlerinin barındıkları yere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksinin barınma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlara bağlı olarak H9 kabul edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre kendi ailesiyle yaşayan öğrenciler ile arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrencilerin BAİ değerleri, ailesiyle evde yaşayan

öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durum arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5. Beden Kitle İndeks Değerlerinin Konaklama Yönünden Karşılaştırılması**

	Barındığınız Yer	n	$\bar{x}$	s	F Değeri	p
<b>BKİ</b>	Yurt	128	23,1422	3,70568	4,267	0,06
	Kendi Ailesi ile	50	23,2753	4,67112		
	Arkadaşları ile	152	24,4163	4,51148		
	Kendi Evinde-Yalnız	72	22,5460	3,12367		
	Toplam	402	23,5338	4,11520		

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ değerlerinin barındıkları yere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır (Tablo 5). Analiz sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksinin barınma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu nedenle  $H_{10}$  kabul edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla varyans homojen olmadığı için Dunnett's T3 Testi uygulanmıştır. Buna göre kendi ailesiyle yaşayan öğrenciler ile arkadaşlarıyla yaşayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık vardır. Arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilere göre BKİ değerleri daha yüksektir. Bu durum arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduğunu bir kez daha teyit etmektedir.

**Tablo 6. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Değerlerine Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi**

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar			Standartlaştırılmış Katsayılar		
	Değişken	$\beta$	Standart Hata	$\beta$	t-değeri	p
1	(Sabit)	5,157	,122		42,220	,000
	Genel Beslenme Alışkanlıkları	-,724	0,41	-,660	-17,761	,000
R=0,660 R <sup>2</sup> = 0,436 $\Delta R^2= 0,435$ F=315,455 p=0,000						
Bağımlı Değişken: Beslenme Alışkanlıkları İndeksi						

Genel beslenme alışkanlıklarının öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeks değerlerine olan etkisini belirlemek amacıyla basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 6). R<sup>2</sup> ile düzeltilmiş R<sup>2</sup> değerlerinin çok farklı olmaması gözlem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir. Bağımlı değişken olan beslenme alışkanlıkları indeks değerleri bağımsız değişken olan genel beslenme alışkanlıklarının %43,5'ini açıklamaktadır.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme tüm canlıların hayatını devam ettirmesinde olumlu veya olumsuz pek çok etkide bulunmaktadır. Bu çalışmada GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada GMS bölümü öğrencilerinin beslenme bilgilerini öğrenmelerinde en etkili faktörün aileleri olduğu ve öğrencilerin yemeklerini genelde evde yedikleri belirlenmiştir. Bu durumda ailelerin çocuklarını beslenme konusunda daha fazla bilgilendirmesi ve sağlıklı besinlere yönlendirmesi gerekmektedir. Ailelerin beslenme konusunda bilgilendirmek için yaygın eğitim kurumlarından ve kitle iletişim araçlarında yer alan gastronomi programlarından yararlanılabilir. Ayrıca hazır gıdaların, fast food beslenmenin yaratacağı olumsuzlukları, aşırı veya yetersiz beslenmenin sonuçlarını vurgulayan kamu spotları artırılabilir.

Öğrencilerin en çok tercih ettiği gıdalar arasında ekmek, çikolata, zeytin, simit, pilav, makarna, tost, pizza yer almaktadır (Işkın ve Sarıışık, 2017). Bu gıdaların uzun süre veya yüksek miktarda tüketilmesi sağlığa önemli zararlar verebilir. Hem maliyetinin hem de hazırlanma süresinin nispeten düşük olması bu gıdaların öğrenciler tarafından tercih edilmesine etkilidir. Sağlıklı nesiller yetiştirmek için özellikle ailelerinden uzakta yaşamak zorunda kalan öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayacak ekonomik yeterliliğe sahip olmaları önem taşımaktadır. GMS öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmanın sonuçları öğrencilerin bilinçli olmalarına rağmen sağlıklı beslenmeyi tercih etmediklerini/edemediklerini göstermektedir.

Çalışma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin günde üç öğün beslendikleri, en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu ve vakit bulamadıkları için öğün atladıkları belirlenmiştir. En fazla kahvaltı öğününün atlandığına ilişkin bulgu Tokgöz vd. (1995), Vançelik vd. (2007) ve Özdoğan vd. (2012) tarafından yapılan araştırma sonucu ile örtüşmektedir. Bu durum karşısında öğrencilere kahvaltı öğününün önemini anlatıldığı ve kahvaltı öğününün atlanmasının insan sağlığında ne tür olumsuz sonuçlar yaratacağına ilişkin eğitici seminerler düzenlenebilir.

Araştırma sonucunda kadın ve erkek GMS bölümü öğrencileri arasında genel beslenme alışkanlıkları farkı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu Demirezen ve Çoşansu (2005), Sezek vd. (2008) ve Onurlubaş vd. (2015) tarafından yapılan araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Buna göre kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre beslenmelerine daha fazla dikkat etmektedir. Bu bulgu Özdoğan vd. (2012) ve Şanlıer vd. (2009) çalışması ile de örtüşmektedir. Ayrıca kadın öğrencilerin BKİ değerleri erkek öğrencilere oranla daha düşüktür. Bu durum kadın öğrencilerin kilo kontrolüne erkek öğrencilere oranla daha fazla dikkat ettiğinin bir göstergesidir. Kadın öğrencilere zayıf ama sağlıklı bir vücuda sahip olmak yerine sağlıklı bir vücuda sahip olmanın önemi vurgulanmalıdır.

Çalışma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin barındıkları yerin beslenme alışkanlıklarında farklılığa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailesiyle beraber konaklayan

öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgu Papadaki, vd. (2007), Ayhan vd. (2012) ve Garipağaoğlu vd. (2012) tarafından yapılan çalışmaların bulgularını desteklemektedir. Arkadaşlarıyla beraber evde kalan öğrencilerin ise sağlıksız beslenmeye yöneldikleri belirlenmiştir. Bu sonuç barınılan yerin beslenme konusunda önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bu durum karşısında öğrenciler evlerine yiyecek-içecek alışverişi yaparken sağlıksız gıdalar almak yerine daha sağlıklı gıdalar almaya teşvik edilebilir. Evdeki gıdalar ne kadar sağlıklı olursa gençler arasında sağlıklı beslenme alışkanlığı o kadar artar.

Üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümü ailelerinden uzakta eğitim almaktadırlar. Bu süreçte de yurttan (özel veya kamu ) veya evde (yalnız veya arkadaşlarıyla) konaklamayı tercih etmektedirler. Özellikle kamu yurtlarında konaklayan öğrenciler için üç öğün yemeğin çıkması, öğün saatlerinin daha geniş tutulması, her ne kadar uygulanması zor olmasına rağmen yemeklerin ücretsiz olması, evde kalan fakat yemek yapamayan öğrencilerin de yurdun yemek hizmetinin yararlanabilmesi barınmanın neden olduğu sağlıksız beslenmeyi azaltabilir.

Araştırma sonuçlarına bağlı olarak bazı öneriler getirmek mümkündür. Öncelikle beslenme eğitimi konusunda sadece öğrenciler değil tüm toplum bilinçlendirilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini anlatıldığı özellikle gençleri hedef alan eğitici videolar düzenlenerek okulların internet sitelerinde yayınlanabilir ve gençlerin bu videoları izlemesi sağlanabilir. Üniversite gençliğinin sağlıklı beslenmesi hem kendi sağlıkları hem de sağlıklı beslenme bilincinin gelecek nesillere aktarılması açısından önem teşkil etmektedir. Üniversite öğrencilerine sağlıklı beslenme bilgisi verilmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlayacaktır.

Öğrencilerin düzenli spor yapmaları beslenme alışkanlıkları üzerinde etkilidir (Türkeri vd. 2020). Spor yapan öğrenciler beslenme durumlarına daha fazla dikkat etmektedirler. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının olması beraberinde sağlıklı beslenmeyi getirecektir. Toplum sağlığı açısından da ailede çocukların sporla tanışmaları ve üniversitelerde de spor yapabilecekleri tesislerin bulunması sağlıksız beslenme ile ilgili pek çok sorunu önleyecektir.

Araştırma sadece dört üniversite ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların genellenebilmesi için daha büyük bir örnekleme gerçekleştirilmesi gerekir. Araştırma öğrenciler üzerine olduğu için öğrencileri anket uygulamasına ikna etme konusunda zorluklar yaşanmıştır. Bunun nedeni olarak öğrenciler kendilerine sürekli anket uygulanmasından rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. İlerleyen zamanlarda yapılacak olan akademik çalışmalarda bu durum dikkate alınmalıdır. Öğrencilere anket doldurmaları için zaman ve sakin ortam sağlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Açıköz, S. (2006). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıkan Y. Z. (2015). *Beslenme Alışkanlıkları; Dumlupınar Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunları Etkileyen Faktörler, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.
- Cook, A.J., Kerr, G.N. & Moore, K. (2002). Attitudes and Intentions Towards Purchasing GM Food, *Journal of Economic Psychology*, (23),557–572.
- Demirezen, E. & Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Halk Sağlığı Dergisi*, 8(14), 174-178.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N.E. & Satıcı, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H. & Solakoğlu, Z. (2012). Tıp Fakültesi 1. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Dergisi*, 13(1), 1-8.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hacettepe Üniversitesi, Gençlik Araştırmaları ve Uygulama Merkezi, <http://www.hugaum.hacettepe.edu.tr/> Erişim Tarihi: 16 Ekim 2020
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. Edinburg: Person Education.
- [https://abs.cu.edu.tr/Dokumanlar/2016/EM%20427/728078207\\_spss\\_veri\\_girisi.pdf](https://abs.cu.edu.tr/Dokumanlar/2016/EM%20427/728078207_spss_veri_girisi.pdf) (Erişim Tarihi: 28.02.2018)
- Işkın, M. & Sarıışık, M. (2017). Öğrencilerin Besin Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 33-42.
- Magnusson, M. & Koivisto Hursti, U. (2002). Consumer Attitudes Towards Genetically Modified Foods, *Appetite*, 39 (1), 9–24.

- Moreno, L., Gross, M. G., Kersting, M., Molnar, D., Henauw, S., Beghin, L., Sjöström, M. S., Hagströmer, M., Manios, Y., Gilbert, C., Ortega F.B., Dallongeville, J., Arcella, D., Warnberg, J., Hallberg, M., Fredriksson, H., Maes, L., Widhalm, K., Kafatos, A. G. & Markos, A. (2007). Assessing, Understanding And Modifying Nutritional Status, Eating Habits And Physical Activity In European Adolescents: The Helena (Healthy Lifestyle In Europe By Nutrition In Adolescence) Study, *Public Health Nutrition*, 11(3), 288–299.
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G. & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 62-69.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H. & Özçelik, A.Ö. (2012). Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, *Black Sea-Yephoe Mope*, 4(15), 139-148.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A. & Kapsokefalou, M. (2007). Eating Habits Of University Students Living at, or Away From Home in Greece, *Appetite*, (49), 69-176.
- Roininen, K., Lahtenmaki, L. & Tuorila, H. (1999). Ouantification of Consumer Attitudes to Health and Hedonic Charasteristics of Foods, *Appetite*, 33, 71–88.
- Sakamaki, R., Amamoto, R., Mochida, Y., Shinfuku, N. & Toyama, K. (2005). A Comparative Study of Food Habits and Body Shape Perception of University Students in Japan And Korea, *Nutrition Journal*, 4(31), 1-6.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J. & Shinfuku, N. (2005). Nutritional Knowledge, Food Habits and Health Attitude of Chinese University Students A Cross Sectional Study, *Nutrition Journal*, 4(4), 1-5.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M. A., Has, M., Gonca, T. & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Sezek, F., Kaya, E. & Doğan, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları, *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Art Sciences*, (10), 117-134.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. & Güçer, E. (2007). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık Ve Davranışları İle Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G. & Hatunoğlu, R. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarınının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24 (2), 229-239.
- Tuncay, P. (2008). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma Ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B. & Altundağ, S. (2009). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 5-11.
- Türkeri, C., Büyüктаş, B. & Öztürk, B. (2020). Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), 1263-1270.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A. & Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A. & Rizk, S. (2008). Eating Habits and Obesity Among Lebanese University Students, *Nutrition Journal*, 7(32), 289-475.
- Yamaner, Y. B. (2017). *Hitit Üniversitesi'nde Çalışan Akademik Ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Ve Beden Kitle İndeksi Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E. & Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1), 20-6.