



ORJİNAL MAKALE / ORIGINAL ARTICLE

Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi / BAUN Sağ Bil Derg
Balıkesir Health Sciences Journal / BAUN Health Sci J
ISSN: 2146-9601- e ISSN: 2147-2238
Doi: <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1142541>



Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Halime AYDEMİR¹ Fatma ERGÜN^{2*} Muradiye KARASU AYATA²

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Geliş Tarihi / Received: 08/07/2022, Kabul Tarihi / Accepted: 18/10/2022

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Ebelik ve Çocuk Gelişimi bölümlerindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı nitelikteki araştırmanın evrenini; Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılına kayıtlı 752 öğrenci, örneklemini ise 256 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri gerekli yazılı izinler alındıktan sonra anket formu aracılığıyla Nisan- Haziran 2022 tarihleri arasında öğrencilere online link gönderilerek toplanmıştır. Araştırmanın analizinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar için sayı-yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve Ki kare testi uygulanmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin %5.9'unun obez, %34.0'mın atlamadığı öğünün kahvaltı, %71.1'inin yemekte tercih ettiği içeceğin ayran, %42.6'sının yemeklerdeki yağ tercihinin tereyağı, %65.6'sının salatadaki yağ tercihinin zeytinyağı olduğu bulunmuştur. Atıştırmalık tüketme sıklığının günlük, ders çalışırken/sınav haftası ve TV/bilgisayar başındayken değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Et, süt, kuru baklagil, sebze, meyve ve tatlı tercihleri, besinler hakkında bilgi düzeyleri değerlendirilmiştir. Ayrıca beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin antioksidan besinler (p=0.009), işlenmiş besinlerin sağlığa zararlı etkisi (p=0.003), fast food beslenme tarzının sağlığa zararlı etkisi (p=0.000), besin seçimi, besinlerin pişirme tekniklerinin hastalıklarla ilişki durumundaki bilgi düzeyleri (p=0.024) ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi alma isteği arasında anlamlı bir fark olduğu (p<0.05) bulunmuştur. **Sonuç:** Gençlere verilen sağlıklı beslenme eğitimleri, beslenme üzerine olumlu etkileriyle sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme için önemlidir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı beslenme, Beslenme, Öğrenci, Bilgi düzeyi.

Evaluation of Nutritional Habits of Faculty of Health Sciences Students

ABSTRACT

Objective: The purpose of this research is to evaluate the nutritional habits of students in the Department of Midwifery and Child Development at Kırşehir Ahi Evran University. **Material and Methods:** The population of the descriptive study consisted of 752 students enrolled in the 2021-2022 academic year at Kırşehir Ahi Evran University Faculty of Health Sciences, and the sample consisted of 256 students. The research data were collected by sending an online link to the students between April and June 2022 after the necessary written permissions were obtained through the questionnaire form. In the analysis of the research, number-percentage distribution, arithmetic mean and Chi-square test were applied for descriptive statistical methods. **Results:** 5.9% of the students were obese, 34.0% of them didn't skip breakfast, 71.1% of them preferred ayran for course, 42.6% preferred butter in meals, 65.6% preferred olive oil in salads. It has been determined that the frequency of consuming snacks varies daily, while studying/exam week, and at the TV/computer. Meat, milk, legumes, vegetables, fruit and sweet preferences and knowledge levels about foods were evaluated. In addition, the level of knowledge of antioxidant foods (p=0.009), the harmful effects of processed foods (p=0.003), the harmful effects of fast food diets on health (p=0.000), food choice, cooking techniques of foods in relation to diseases (p=0.024) and the desire to get information about healthy nutrition (p<0.05) were found to be significant. **Conclusion:** As a result, healthy nutrition education given to young people is important for healthy and sustainable nutrition with its positive effects on nutrition.

Keywords : Healthy nutrition, Nutrition, Student, Level of knowledge.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Fatma ERGÜN, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kırşehir, Türkiye

E-mail: fatma.ergun@ahievran.edu.tr

Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article: Aydemir, H., Ergün, F.& Karasu Ayata, M. (2023). Evaluation of nutritional habits of faculty of health sciences students. *BAUN Health Sci J*, 12(2), 380-393. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1142541>



BAUN Health Sci J, OPEN ACCESS <https://dergipark.org.tr/tr/pub/balikesirsbd>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

GİRİŞ

Son zamanlarda beslenmeye bağlı hastalıkların artması, besinlere ve beslenme alışkanlıklarına olan ilgiyi artırmıştır. Bu durum yöresel beslenme alışkanlıklarını ve bazı besinleri sorgulanır hale getirmiştir.

Beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan inorganik ve organik kimyasal maddeleri bir plan doğrultusunda karşılanması olarak tanımlanabilir. Vücudumuz için önemli olan inorganik ve organik öğeler besin maddeleri içinde bol miktarda bulunur. Besinlerimizdeki besin öğeleri karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineraller olarak isimlendirilmektedirler (Çakırca Avcu, 2017). Beslenme yoluyla aldığımız gıdaların temel ihtiyaçları karşılayacak, sağlıklı yaşlanmayı teşvik edebilecek ve yaşam süresini uzatabilecek yapıda olması gerekir.

İnsanların besinlere olan ilgisi ve ihtiyacı dönemsel farklılık gösterir. Üniversite eğitim sürecini de kapsayan gençlik dönemi bunlardan birisidir. Önceki yıllarda gençlerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ve sürekliliğinde aile, arkadaşlar ve çevresel faktörleri etkili iken üniversite sürecinde daha çok televizyon, internet gibi iletişim araçları etkili olmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler sağlıklı besin seçiminde zorlanırlar (LaCaille ve ark., 2011; Stok ve ark., 2018). Bu geçiş dönemi iyi yönetilmezse sağlıksız beslenme davranışlarının oluşmasına ve zararlı gıdalara olan yönelimin artmasına neden olur. Bu dönemdeki kilo alıp verme düzensizlikleri sağlıksız beslenmenin bir sonucudur (Sogari ve ark., 2018). Ayrıca bu dönemde sağlıksız besin seçimleri, beslenmeye ayrılması gereken zamanın yönetilememesi, duygusal durum ve dönemsel stres faktörleri, obezite ve diğer kronik hastalıklar gibi önemli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olur (Brown ve ark., 2017). Obezite, günümüzün en önemli beslenme bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Adölesan dönemde ortaya çıkan obezite, yetişkinliğe kadar devam etme eğilimindedir (Engeland ve ark., 2004). Bu dönemdeki makro besin öğelerindeki aşırı veya eksik tüketim ileriki dönemleri etkilemekte ve kanser, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve kronik hastalıkların etiolojisinde önemli yer tutmaktadır (Kolarzyk ve ark., 2005). Bazı kronik hastalıklarda kilo faktörünün rolü diğer etkenlerden daha fazladır. Gününün büyük bir bölümünü kampüste geçiren öğrenciler ağırlık artışı riski taşımaktadırlar (Hootman ve ark., 2017). Bunun nedenleri arasında öğrencilerin ebeveyn gözetiminden uzak olmaları, bütçe olanaklarının kısıtlı olmasına bağlı ucuz ve düşük kaliteli gıdalara yönelmeleri, fiziksel aktivite azlığı ve çevresel stres faktörleri yer almaktadır (Butler ve ark., 2004; Delinsky ve Wilson, 2008; Nelson ve ark., 2006; Pliner ve Saunders, 2008). Bu dönemde verilebilecek sağlıklı beslenme eğitimi, gençlerin bilinçlenmesine ve ilerleyen dönemlerde oluşabilecek obezite ve kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olabileceği öngörülmektedir (Mokdad ve ark., 2003). Bireyde beslenme bilincinin artırılması, sağlıklı

beslenmenin yaygınlaştırılması, bu yöndeki olumlu tutum ve davranışların kazandırılabilmesi için beslenme alışkanlıklarının bilinmesi gerekir. İnsan hayatında önemli yer tutan gençlik dönemi eğitim ve sosyolojik etkileşimin daha çok olduğu üniversite dönemini de kapsamaktadır. Üniversite dönemindeki gençlerin beslenme alışkanlıklarının, besin yönelimlerinin bilinmesi ve tespit edilmesi, olumsuz beslenme alışkanlıklarının değiştirilerek sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için çok önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme bilgi durumları, beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerini değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın tipi

Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tiptedir.

Araştırmanın yeri ve zamanı

Araştırma Nisan-Haziran 2022 tarihleri arasında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırmanın evrenini Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2021-2022 Eğitim ve Öğretim yılına kayıtlı Ebelik bölümünde 351 öğrenci, Çocuk Gelişimi bölümünde ise (368 kız, 33 erkek) 401 öğrenci olmak üzere toplam 752 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma örnekleminde, örneklem büyüklüğü Epi-Info programı kullanılarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamada güven aralığı %95, yanılma düzeyi 0.05, olayın görülme sıklığı %50 ve desen etkisi 1.5 olarak alınmış ve optimum örnek büyüklüğü 255 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri kaybı göz önünde bulundurularak 256 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırmada örneklemin tamamına ulaşamayacağına bağlı olarak gelişigüzel olasılıksız örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Değişkenler

Bağımlı değişken: Öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

Bağımsız değişkenler: Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, günlük sıvı alımı, hastalık durumu, ilaç kullanma durumu, beslenme özellikleri, beslenme içerikleriyle ilgili bilgi durumu, beslenme tercihleri

Veri toplama araçları

Anket Formu: Veriler literatüre dayalı olarak üç bölümden oluşan anket formu ile toplanmıştır (Gharaibeh ve ark., 2010; Skirton ve ark., 2012; Thompson ve Brooks, 2011). Anket formunun ilk bölümünde öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, günlük sıvı alımı, hastalık durumu, ilaç kullanma durumu ve beslenme özelliklerine yönelik sorular; ikinci bölümünde öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi durumlarına ilişkin sorular; son bölümünde ise öğrencilerin beslenme tercihlerine yönelik sorular olmak üzere toplam 66 soru bulunmaktadır (Online link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoxNTd19rNICveQ8Hvf-naFix8sTjP1dIivNbu2o8PmAaVBQ/viewform?usp=sf_link.

Veri toplama

Araştırma verileri öğrencilere link gönderilerek toplanmıştır.

İstatistiksel analiz

Verilerin istatistiksel analizinde IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizde tanımlayıcı istatistiksel metotlar: Sayı-yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve Ki kare testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunda her bir grupta çarpıklık ve basıklık katsayısından ve grafiksel gösterimler (histogram, normal Q-Q grafiği) dikkate alınmıştır (Marjorie, 1997); normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Veri analizinde $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırmanın etik yönü

Araştırma, 09/03/2022 tarihli E-42695516-000-00000405894 sayılı Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'ndan ve Kırşehir Ahi Evran üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 05/04/2022 tarihli 2022-07/74 karar no'lu izinler alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyo-demografik ve temel özellikleri içeren verileri Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması 21.03 ± 2.44 (min. 18-max. 39), BKİ ortalaması 22.31 ± 3.80 kg/m^2 (min. 15.52-max. 36.73 kg/m^2) olarak saptanmıştır. BKİ kategorisine göre öğrencilerin %10.9'u zayıf, %68.8'i normal kilolu, %5.9'u obezdir. Öğrencilerin %62.9'u Ebelik, %37.1'i Çocuk Gelişimi Bölümü öğrencisidir. Araştırmadaki 256 öğrencinin %45.3'ü birinci sınıf, %29.3'ü ikinci sınıf, 7.8'i üçüncü sınıf ve 17.6'sı dördüncü sınıftır. Öğrencilerin %98.8'inin kadın olduğu, %46.9'unun kentte doğduğu ve %2.2'sinin evli olduğu, %78.9'unun devlet yurdunda kaldığı, %11.7'sinin sigara ya da alkol kullandığı, %46.9'unun aylık bütçesinin yarısını beslenmeye ayırdığı, %14.8'inin tanı aldığı bir hastalığı olduğu ve %9'unun düzenli ilaç kullandığı bulunmuştur. Her iki bölümden beslenme ile ilgili bir ders alan öğrenci sayısı 184 (%71.9) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin astım, bronşit, reflü, gastrit, glokom, migren gibi hastalıklarının olduğu ve ventolin, seretide diskus, lansor gibi ilaç kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin günlük su tüketimi ortalaması 1632.22 ± 767.86 mililitre, sıvı tüketimi ise ortalama 1918.16 ± 1098.54 mililitredir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik ve bazı özelliklerinin dağılımı (n=256).

Değişkenler		
Yaş ortalaması (X± SS)	21.03±2.44 (min. 18-max. 39)	
BKİ ortalaması (X± SS)	22.31±3.80 (min. 15.52-max.36.73)	
BKİ kategorileri	n	%
<18.5	28	10.9
18.5-24.9	176	68.8
25.0-29.9	37	14.5
30.0-34.9	14	5.5
35.0-39.9	1	0.4
Öğrenim gördüğü bölüm		
Ebelik	161	62.9
Çocuk gelişimi	95	37.1
Kaçıncı sınıfta olduğu		
1. Sınıf	116	45.3
2. Sınıf	75	29.3
3. Sınıf	20	7.8
4. Sınıf	45	17.6
Cinsiyet		
Kadın	253	98.8
Erkek	3	1.2
Doğum yeri		
Köy	25	9.8
İlçe	111	43.4
Kent	120	46.9
Medeni Durumu		
Bekar	251	98.0
Evli	5	2.2
Barınma yeri		
Arkadaşlarıyla evde	8	3.1
Aileyle/Akrabalarla evde	27	10.5
Özel yurt/apart	16	6.3
Devlet yurdu	202	78.9
Diğer	3	1.2

Tablo 1 (Devam). Öğrencilerin sosyo-demografik ve bazı özelliklerinin dağılımı (n=256).

Değişkenler		
Zararlı alışkanlıkları		
Yok	226	88.3
Sigara ve Alkol (her ikisinde kullanan)	30	11.7
Aylık bütçeden beslenmeye ayırdığı kısım		
Aylık bütçenin yarısından azı	56	21.9
Aylık bütçenin yarısı	120	46.9
Aylık bütçenin yarısından fazlası	80	31.3
Tanı aldığı hastalık durumu		
Var	38	14.8
Yok	218	85.2
Düzenliği kullandığı ilaç durumu		
Var	23	9.0
Yok	233	91.0
Beslenme dersi alma durumu		
Evet	184	71.9
Hayır	72	28.1
Günlük su tüketimi (X±SS)	1632.22±767.86	
Günlük sıvı tüketimi (X±SS)	1918.16±1098.54	

Öğrencilerin beslenme içeriğine ilişkin çoklu yanıt dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Beslenmeye ilgili bilgilere öğrencilerin %79.7'si internetten, %64.5'i dersten ulaştığı saptanmıştır. Gün içerisinde öğrencilerin %56.6'sı akşam yemeğini atlamadığı ve öğünlerde vazgeçilmez besinin %44.1'inin ekme, %30.1'inin sulu yemek olduğu bulunmuştur. Kahvaltıda öğrencilerin %69.1'i ekmeği, %64.1'i peyniri, %42.2'si yumurtayı, %11.3'ü yeşillığı atlamadıkları besinler arasında belirtmişlerdir.

Yemekhaneyi kullanan öğrenci oranı ise %86.3'tür. Günlük vitamin ya da mineral ihtiyacını karşılamada muz ve turuncgiller yüksek oranda tercih edilirken pırasa en az tercih edilen besin olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %41.0'sı tuz, %44.9'u şeker miktarını fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %94.9'u refah düzeyi arttığında sağlıklı/organik beslenmeye dikkat edeceğini, %69.9'u ise sağlıklı beslenme konusunda eğitim almak istediklerini belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme içeriğine ilişkin dağılımı ve besinler hakkındaki bilgi düzeyleri.

Değişkenler	n*	%*
Beslenme ile ilgili erişim kaynağı		
Kitap	114	44.5
Dergi	34	13.3
İnternet	204	79.7
Çevre	145	56.6
Ders	165	64.5
Atlamadığı öğün		
Kahvaltı	87	34.0
Öğle yemeği	24	9.4
Akşam yemeği	145	56.6
Kahvaltıda atlamadığı besinler		
Ekme	177	69.1
Peynir	164	64.1
Zeytin	141	55.1
Yumurta	108	42.2
Bal	17	6.6
Reçel	27	10.5
Yeşillik	29	11.3
Domates, salatalık	123	48.0
Tereyağı	8	3.1
Öğünlerde vazgeçilmez besinler		
Ekme	113	44.1
Çorba	66	25.8
Sulu yemek	77	30.1
Pilav/makarna	69	27.0

*= Çoklu yanıt

Tablo 2 (Devam). Öğrencilerin beslenme içeriğine ilişkin dağılımı ve besinler hakkındaki bilgi düzeyleri.

Değişkenler	n*	%*
Kampüste yemek için yararlandığı yer		
Yemekhane	221	86.3
Kantin	80	31.3
Kafe	44	17.2
Günlük vitamin ya da mineral ihtiyacını karşılama tercihi		
Muz	180	70.3
Armut	53	20.7
Çilek	102	39.8
Turunçgiller	163	63.7
Brokoli	62	24.2
Lahana	48	18.8
Marul	107	41.8
Ispanak	62	24.2
Pırasa	35	13.7
Günlük tuz tüketimini aşma durumu		
Evet	105	41.0
Hayır	151	59.0
Günlük şeker tüketimini aşma durumu		
Evet	115	44.9
Hayır	141	55.1
Sağlıklı beslenme konusunda eğitim almak isteme durumu		
Evet	179	69.9
Hayır	77	30.1
Refah düzeyi artsa sağlıklı-organik beslenmeye dikkat etme durumu		
Evet	243	94.9
Hayır	13	5.1
Genetiği Değiştirilmiş Organizma (GDO)'lı gıda hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	13	5.1
Biraz bilgim var	166	64.8
Yeterli bilgiye sahibim	77	30.1
Antioksidan besin hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	56	21.9
Biraz bilgim var	165	64.5
Yeterli bilgiye sahibim	35	13.7
Gıda katkı maddeleri hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	12	4.7
Biraz bilgim var	194	75.8
Yeterli bilgiye sahibim	50	19.5
Organik gıda maddeleri hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	2	0.8
Biraz bilgim var	134	52.3
Yeterli bilgiye sahibim	120	46.9
Hormonlu besinler hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	8	3.1
Biraz bilgim var	159	62.1
Yeterli bilgiye sahibim	89	34.8
Besinlerin pişirme tekniklerinin sağlığa etkisi hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	5	2.0
Biraz bilgim var	137	53.5
Yeterli bilgiye sahibim	114	44.5
İşlenmiş besinlerin sağlığa zararlı etkisi hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	7	2.7
Biraz bilgim var	81	31.6
Yeterli bilgiye sahibim	168	65.6
Fast food tarzın sağlığa zararlı etkisi hakkında bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	2	0.8
Biraz bilgim var	61	23.8
Yeterli bilgiye sahibim	193	75.4
Fazla tuz-şeker tüketimi hastalıklara zemin oluşturma bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgim yok	4	1.6
Biraz bilgim var	104	40.6
Yeterli bilgiye sahibim	148	57.8

* = Çoklu yanıt

Tablo 2 (Devam). Öğrencilerin beslenme içeriğine ilişkin dağılımı ve besinler hakkındaki bilgi düzeyleri.

Değişkenler	n*	%*
Besin seçimi ve besinlerin pişirme tekniklerinin hastalıklarla ilişkili olduğu konusunda bilgi düzeyi		
Hiçbir bilgin yok	5	2.0
Biraz bilgin var	140	54.7
Yeterli bilgiye sahibim	111	43.4
Toplam	256	100

*= Çoklu yanıt

Öğrencilerin besinler hakkındaki bilgi düzeylerine Tablo 2'de yer verilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %75'i gıda katkı maddeleri hakkında biraz bilgiye sahip olduklarını ve fast food beslenme tarzının sağlığa zararlı etkisini bildiklerini belirtmiştir. İşlenmiş besinlerin sağlığa zararlı etkisi ve fazla tuz-şeker tüketiminin hastalıklara zemin oluşturması ile ilgili bilgiye sahip olan öğrenci oranı %50'nin üzerinde çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda öğrencilerin %30.1'inin GDO'lu besinler, %13.7'sinin antioksidan besinler, %46.9'unun organik gıda maddeler, %34.8'inin hormonlu besinler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarında saptanmıştır. (Tablo 2). Öğrencilerin farklı

zamanlarda besin ve içecek tercihlerinin dağılımı Tablo 3'te verilmiştir. Ana yemeğin yanında öğrencilerin %71.1'i ayran, %69.9'u su, %35.9'u asitli içecekler tercih etmektedir. Et ürünlerinde tercih edilen pişirme tekniklerinden ızgara %72.7, haşlama %46.9, yağda kızartma %39.1 oranında tercih edilmektedir. Gün içerisinde öğrencilerin %64.1'i çikolatayı tercih ederken, taze meyve ve kuruyemişi tercih eden öğrenci oranında %30'un üzerinde çıkmıştır. Ders çalışırken/sınav haftasında en çok tükettikleri atıştırmalıkların %70.3 çikolata, %37.5 kuruyemiş, %34.0 taze meyve, TV/bilgisayar başında ise %56.6 cips, %52.7 çikolata, %43.8 kuruyemiş olduğu belirtilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin farklı zamanlarda besin ve içecek tercihlerinin dağılımı.

Değişkenler	n*	%*
Ana yemeğin yanında en çok tercih edilen içecek		
Su	179	69.9
Ayran	182	71.1
Asitli içecekler	92	35.9
Hazır meyve suyu	32	12.5
Taze sıkılmış meyve suyu	12	4.7
Şalgam	21	8.2
Hiçbiri	5	2.0
Et ürünlerinde tercih ettiği pişirme tekniği		
Izgara	186	72.7
Haşlama	120	46.9
Buharda pişirme	28	10.9
Yağda kızartma	100	39.1
Gün içinde en çok tükettiği atıştırmalık		
Cips	46	18.0
Çikolata	164	64.1
Kraker	53	20.7
Kuruyemiş	79	30.9
Şekerli besinler	74	28.9
Taze meyve	96	37.5
Kuru meyve	27	10.5
Taze sebze	32	12.5
Sandviç	22	8.6
Diğer	36	15.2
Ders çalışırken/sınav haftası en çok tükettiği atıştırmalık		
Cips	57	22.3
Çikolata	180	70.3
Kraker	75	29.3
Kuruyemiş	96	37.5
Şekerli besinler	75	29.3
Taze meyve	87	34.0
Kuru meyve	29	11.3
Taze sebze	18	7.0
Sandviç	29	11.3
Diğer	37	14.5

*= Çoklu yanıt

Tablo 3 (Devam) Öğrencilerin farklı zamanlarda besin ve içecek tercihlerinin dağılımı.

Değişkenler	n*	%*
TV/bilgisayar başındayken en çok tükettiği atıştırma		
Cips	145	56.6
Çikolata	135	52.7
Kraker	63	24.6
Kuruyemiş	112	43.8
Şekerli besinler	63	24.6
Taze meyve	79	30.9
Kuru meyve	26	10.2
Taze sebze	6	2.3
Sandviç	8	3.1
Diğer	31	12.1
Gün içinde en çok tükettiği içecek		
Kafeinli içecekler	123	48.0
Çay	180	70.3
Süt	19	7.4
Ayran	37	14.5
Asitli içecekler	44	17.2
Taze sıkılmış meyve suyu	9	3.5
Hazır meyve suyu	24	9.4
Diğer	33	12.9
Ders çalışırken/sınav haftası en çok tükettiği içecek		
Kafeinli içecekler	197	77.0
Çay	151	59.0
Süt	16	6.3
Ayran	10	3.9
Asitli içecekler	30	11.7
Taze sıkılmış meyve suyu	7	2.7
Hazır meyve suyu	18	7.0
Diğer	19	7.4
TV/bilgisayar başındayken en çok tükettiği içecek		
Kafeinli içecekler	138	53.9
Çay	162	63.3
Süt	15	5.9
Ayran	7	2.7
Asitli içecekler	96	37.5
Taze sıkılmış meyve suyu	12	4.7
Hazır meyve suyu	28	10.9
Diğer	24	9.4

*= Çoklu yanıt

Öğrencilerin farklı zamanlarda tükettiği içecek tercihlerine bakıldığında gün içerisinde %70.0'ı çay, %48.0'ının kafeinli içecekler, %17.2'sinin asitli içecekler, %14.5'inin ayranı tükettikleri görülmektedir. Ders çalışırken/sınav haftasında ise en çok tüketilen içecekler %77.0 kafeinli içecekler, %59.0 çay, %11.7 asitli içeceklerdir. (Tablo 3).

Öğrencilerin beslenme üzerine tercihlerinin dağılımına Tablo 4'de yer verilmiştir. Öğrencilerin %71.5'inin kahvaltıda tereyağı, %65.6'sının salatada zeytinyağı, %42.6'sının yemeklerde tereyağı tercih ettiği saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin %56.3'ü hazır çorba tüketmediğini, %52.3'ü tavuk/et bulyon kullanmadığını ve %91.8'i salamura besinleri tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin ana yemeklerde et tercihi %65.2, sebze tercihi %34.8'dir. Ayrıca %14.8'si hazır sos tüketmediğini, tüketenlerin ise

%78.5'i ketçap, 68.0'ı mayonez, %35.9'u ranch, %17.6'sı barbekü, %9.0'u hardal ve %4.3'ü diğer sosları tükettiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin %91.0'ı salatada sos olarak limon, %79.7'si nar ekşisi tercih etmektedir. Öğrencilerin besin tercihleri sırasıyla hamburger, dürüm, pizza, ekmek arası şeklindedir. Ekmek tercihinde ise %69.9 oranıyla beyaz ekmek ilk sırada yer alırken %8.2 ile yulaf ekmeği en az tercih edilen ekmek olarak belirlenmiştir (Tablo 4). Öğrencilerin et ürünleri tercih ve tüketme sıklığı dağılımına Tablo 4'de yer verilmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun balık, tavuk ve eti taze olarak tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin %1.6'sı işlenmiş balık, %7.0'ı işlenmiş tavuk ve %5.5'i işlenmiş kırmızı et tercih ettiğini ifade etmişlerdir. (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin besin öğeleri ve et ürünleri tercih dağılımları.

Değişkenler	n*	%*
Kahvaltıda yağ tercihi		
Tereyağı	183	71.5
Margarin	18	7.0
Diğer	55	21.5
Salatada yağ tercihi		
Ayçiçek yağı	84	32.8
Zeytinyağı	168	65.6
Diğer	4	1.6
Yemelerde yağ tercihi		
Margarin	32	12.5
İç yağı	11	4.3
Tereyağı	109	42.6
Diğer	4	1.6
Hazır çorba tüketimi		
Evet	112	43.8
Hayır	144	56.3
Tavuk/Et bulyonu kullanma durumu		
Evet	122	47.7
Hayır	134	52.3
Salamura besinler tüketme durumu		
Evet	235	91.8
Hayır	21	8.2
Ana yemeklerde yemek tercihi		
Et	167	65.2
Sebze	89	34.8
Hazır sos tüketimi		
Tüketmiyorum	38	14.8
Ketçap	201	78.5
Mayonez	174	68.0
Ranch	92	35.9
Barbekü	45	17.6
Hardal	23	9.0
Diğer	11	4.3
Salatadaki sos tercihi		
Sirke	66	25.8
Nar ekşisi	204	79.7
Limon	233	91.0
Hazır limon suyu	24	9.4
Diğer	9	3.5
Fast food tercihi		
Hamburger	86	33.6
Pizza	66	25.8
Ekmek arası	30	11.7
Dürüm	74	28.9
Ekmek tercihi		
Beyaz	179	69.9
Kepekli	74	28.9
Siyez	7	2.7
Tam buğday	114	44.5
Çavdar	41	16.0
Yulaf	21	8.2
Mısır	15	5.9
Diğer	1	0.4

*= Çoklu yanıt

Tablo 4 (Devam). Öğrencilerin besin öğeleri ve et ürünleri tercih dağılımları.

Değişkenler	n*	%*
Balık		
Taze	239	93.4
Konserve	21	8.2
Dondurulmuş	9	3.5
İşlenmiş (levrek-somon köfte, füme vb.)	4	1.6
Tavuk		
Taze	212	82.8
Konserve	5	2.0
Dondurulmuş	63	24.6
İşlenmiş (salam, sosis, sucuk)	18	7.0
Kırmızı et		
Taze	218	85.2
Konserve	4	1.6
Dondurulmuş	61	23.8
İşlenmiş (salam, sosis, sucuk)	14	5.5

*= Çoklu yanıt

Öğrencilerin besin tüketme sıklığının dağılımına Tablo 5'te yer verilmiştir. Araştırmada öğrencilerin %64.1'inin et ürünlerini, %38.3'ünün peyniri, %18.0'nun yoğurdu haftada her gün; %56.3'ünün sütü, %67.2'sinin kaymağı, %49.6'sının ayranı, %56.6'sının tereyağını haftada iki gün tükettiği bulunmuştur.

Ayrıca öğrencilerin %59.4'ünün mercimek, %67.6'sının fasulye, %74.6'sının soya fasulyesi, %64.1'inin nohut, %66.0'mın mısır, %70.0'mın bakla, %66.0'mın bezelye gibi kurubaklagilleri haftada iki gün tükettiği saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin %47.3'ünün pirinci, %49.2'sinin

makarnayı, %30.5'inin patatesi haftada iki gün tükettiği saptanmıştır.

Öğrencilerin en çok tercih ettikleri sebze koyu yeşil yapraklı sebzeler iken, en az tercih edilen kırmızı ve turuncu sebzelerdir. Meyve grubunda ise en çok tercih edilen meyvenin %73.4 oranıyla armut olduğu diğer meyvelerin tercih oranlarının ise birbirine oldukça yakın olduğu (%55-%66) belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların %64.1'inin şerbetli, %54.7'sinin sütlü, %66.8'inin yaş pastayı, %63.3'ünün keki, %52.7'sinin dondurmayı haftada iki gün tükettiği bulunmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin bazı besin gruplarını tüketme sıklığı.

Değişkenler	Haftada her gün		Haftada iki gün		Haftada üç gün		Haftada dört ve dörtten fazla gün	
	n*	%*	n*	%*	n*	%*	n*	%*
Et ürünleri	10	3.9	164	64.1	48	18.8	34	13.3
Süt ürünleri								
Süt	34	13.3	144	56.3	29	11.3	49	19.1
Peynir	98	38.3	62	24.2	36	14.1	60	23.4
Kaymak	24	9.4	172	67.2	24	9.4	36	14.1
Ayran	38	14.8	127	49.6	53	20.7	38	14.8
Yoğurt	46	18.0	107	41.8	56	21.9	47	18.4
Tereyağı	26	10.2	145	56.6	46	18.0	39	15.2
Kurubaklagiller								
Mercimek	34	13.3	152	59.4	51	19.9	29	11.3
Fasulye	19	7.4	173	67.6	40	15.6	27	10.5
Soya fasulyesi	16	6.3	191	74.6	19	7.4	32	12.5
Nohut	19	7.4	164	64.1	52	20.3	23	9.0
Bakla	17	6.6	181	70.0	29	11.3	31	12.1
Bezelye	21	8.2	169	66.0	41	16.0	28	10.9

*= Çoklu yanıt

Tablo 5 (Devam). Öğrencilerin bazı besin gruplarını tüketme sıklığı.

Değişkenler	Haftada her gün		Haftada iki gün		Haftada üç gün		Haftada dört ve dörtten fazla gün	
	n*	%*	n*	%*	n*	%*	n*	%*
Diyetteki majör karbonhidrat kaynakları								
Pirinç	33	12.9	121	47.3	76	29.7	31	12.1
Makarna	29	11.3	126	49.2	68	26.6	37	14.5
Patates	44	17.2	78	30.5	75	29.3	65	25.4
Sebzeler								
Koyu yeşil yapraklı sebzeler	43	16.8	140	54.7	46	18.0	33	12.9
Kırmızı ve turuncu sebzeler	61	23.8	90	35.2	68	26.6	44	17.2
Niştastalı sebzeler	52	20.3	102	39.8	57	22.3	50	19.5
Diğer sebzeler	32	12.5	130	50.8	63	24.6	34	13.3
Meyveler								
Elma	48	18.8	147	57.4	46	18.0	21	8.2
Mandalina, portakal	40	15.6	142	55.5	54	21.1	24	9.4
Çilek	27	10.5	176	68.8	33	12.9	24	9.4
Vişne	25	9.8	171	66.8	35	13.7	30	11.7
Armut	19	7.4	188	73.4	31	12.1	21	8.2
Diğer	33	12.9	170	66.4	31	12.1	32	12.5
Tatlılar								
Şerbetli	28	10.9	164	64.1	51	19.9	19	7.4
Sütlü	38	14.8	140	54.7	55	21.5	26	10.2
Yaş pasta	24	9.4	171	66.8	39	15.2	29	11.3
Kek	32	12.5	162	63.3	45	17.6	24	9.4
Dondurma grubu	41	16	135	52.7	55	21.5	36	14.1

* = Çoklu yanıt

Araştırmada öğrencilerin beslenme dersi alma ve almama durumuna göre tercih ve bilgi düzeyi dağılımına Tablo 6'da yer verilmiştir. Beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin antioksidan besinler ($p=0.009$), işlenmiş besinlerin sağlığa zararlı etkisi ($p=0.003$), fast food tarzı beslenmenin sağlığa zararlı etkisi ($p=0.000$), besin seçimi, besinlerin pişirme

tekniklerinin hastalıklarla ilişkili durumunda bilgi düzeyi ($p=0.024$) ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi alma isteği arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$); gün içerisinde atlamadığı öğün ($p=0.575$), GDO'lu gıda hakkında bilgi düzeyi ($p=0.280$) ve kahvaltıda yağ tercihi ($p=0.303$) arasında fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin beslenme dersi alma durumuna göre besin tercihi durumu ve bilgi düzeyi dağılımı (n=256).

Değişkenler		Beslenme dersi alan öğrenciler		Beslenme dersi almayan öğrenciler		χ^2 *	p
		n	%	n	%		
Atlamadığı öğün	Kahvaltı	64	73.6	23	26.4	1.107	0.575
	Öğle yemeği	19	79.2	5	20.8		
	Akşam yemeği	101	69.7	44	30.3		
GDO'lu gıda hakkında bilgi düzeyi	Hiçbir bilgim yok	7	53.8	16	46.2	2.547	0.280
	Biraz bilgim var	119	71.7	73	28.3		
	Yeterli bilgiye sahibim	75.3	12.2	9	24.7		
Antioksidan besinler hakkında bilgi düzeyi	Hiçbir bilgim yok	33	58.9	23	41.1	9.529	0.009
	Biraz bilgim var	120	72.7	45	27.3		
	Yeterli bilgiye sahibim	31	88.6	4	11.4		
İşlenmiş besinlerin sağlığa zararlı etkisi hakkında bilgi düzeyi	Hiçbir bilgim yok	5	71.4	2	28.6	11.414	0.003
	Biraz bilgim var	47	58.0	34	42.0		
	Yeterli bilgiye sahibim	132	78.6	36	21.4		
Fast food tarzın sağlığa zararlı etkisi hakkında bilgi düzeyi	Hiçbir bilgim yok	2	100	0	0.0	14.166**	0.000
	Biraz bilgim var	32	52.5	29	47.5		
	Yeterli bilgiye sahibim	150	77.7	43	22.3		
Kahvaltıda yağ tercihi	Tereyağı	136	74.3	47	25.7	2.388	0.303
	Margarin	13	72.2	5	27.8		
	Diğer	35	63.6	20	36.4		
Besin seçimi, besinlerin pişirme tekniklerinin hastalıklarla ilişkili durumunda bilgi düzeyi	Hiçbir bilgim yok	3	60.0	2	40.0	7.070**	0.024
	Biraz bilgim var	92	65.7	48	34.3		
	Yeterli bilgiye sahibim	89	80.2	22	19.8		
Sağlıklı beslenme konusunda bilgi alma isteği	Evet	120	67	59	33.0	6.885	0.009
	Hayır	64	83.1	13	16.9		

*Ki=kare (χ^2), **Fisher's Exact test

TARTIŞMA

İnsan yaşamında üniversite dönemini kapsayan gençlik dönemi, ileriye yönelik beslenme biçimi ve alışkanlıklarının yerleştiği önemli bir dönemdir. Bu bağlamda gençlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve sorun saptandığında da gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Araştırmada öğrencilerin BKİ ortalaması 22.31 ± 3.80 kg/m^2 ve BKİ kategorisine göre öğrencilerin %10.9'u zayıf, %68.8'i normal kilolu, %5.9'u obez olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada BKİ ortalaması 22.5 kg/m^2 ve öğrencilerin %13.2'sinin zayıf, %58.1'inin normal kilolu, %10.6'sının obez olduğu bildirilmiştir (Tok ve ark., 2018). Literatür sonucundaki BKİ ortalaması araştırma sonucumuz ile benzerlik gösterirken zayıf ve obez öğrenci oranı çalışmamızda daha düşüktür. Benzer bir çalışmada ise obez üniversite öğrencisi oranı %2.1 olarak saptanmıştır (Kuseyri ve Kızıltan, 2019). Bu sonuç araştırma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir. Obez öğrenci oranının düşük çıkması sağlık için iyi bir göstergedir. BKİ, beslenme bilgisine, besin tercihlerine, fiziksel aktiviteye, kültür

ve inanç farklılığına bağlı olarak değişmektedir. Öğrencilerin üniversitedeki yaşam koşulları, yaşanılan şehrin bulunduğu bölge ve kültür gibi faktörlerin eklenmesi farklı illerde yapılan çalışmalarda BKİ sonuç farklılığını etkilemektedir.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %78.9'u devlet yurdunda kalmaktadır. Ermiş ve ark. (2015) ve Yılmaz (2010)'ın çalışmaları araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Farklı bir çalışmada ise öğrencilerin en fazla kaldıkları barınma yerinin öğrenci evi, ikinci olarak yurt olduğu saptanmıştır (Vançelik ve ark., 2007).

Araştırmamızda öğrencilerin %11.7'sinin sigara, alkollü içecek içtiği bulunmuştur. Sigara ve alkol alışkanlığını etkileyen arkadaş çevresi, inanç, bütçe gibi çok fazla faktör vardır. Ermiş ve ark. (2015)'nin çalışmasında öğrencilerin %24.9'unun sigara, %16.1'inin alkollü içecek içtiği belirtilmiştir (Ermiş ve ark., 2015). Genel olarak bakıldığında sigara ve alkol alışkanlıklarının oranı Ermiş ve ark. (2015)'nin sonucuna göre daha düşüktür. Araştırma sonucumuz doğrultusunda benzerlik gösteren farklı çalışmalar da

bulunmaktadır (Vançelik ve ark., 2007; Yıldırım ve ark., 2011).

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme ile ilgili bir ders alma oranı %71.9'dur. Başka bir üniversitenin 48 bölümünde öğrenim gören öğrencilerin katıldığı bir çalışmada öğrencilerin %41.0'nun beslenme üzerine bir eğitim aldığı belirtilmiştir (Ermiş ve ark., 2015). Bu çalışma ile yaptığımız çalışma arasındaki farkın sebebi araştırmaya katılan öğrencilerin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olması ve müfredatta beslenme dersinin olması gösterilebilir.

Beslenmeyle ilgili bilgilere öğrencilerin %64.5'i dersten, %79.7'si internetten ulaştığı saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada beslenme ile ilgili eğitimi %75.5 oranında okuldan aldıkları tespit edilmiştir (Onurlubaş ve ark., 2015). Başka bir çalışmada öğrencilerin derslerden bilgiye ulaşmaları %70.0, internetten bilgiye ulaşmaları %82.9 olduğu tespit edilmiştir (Andonova, 2018). Bu oran araştırma sonucumuzdaki dersten bilgi edinme oranından daha yüksekken, internetten bilgi edinme oranı ise benzerlik göstermektedir. Günümüzde öğrenciler internet bilgilerine hızlı ulaşım sağladığı için kolay bilgiye ulaşımı tercih etmektedir.

Çalışmada öğrencilerin gün içerisinde %34.0'ı kahvaltıyı, %56.6'sı akşam, %9.4'ü öğle yemeğini atlamadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %42.4'ünün kahvaltıyı, %52.3'ünün öğle yemeğini ve %5.3'ünün akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir (Onurlubaş ve ark., 2015). Başka bir çalışmada öğrencilerde en fazla atlanan öğünün %52.6 oranında öğle, %39.7 oranında kahvaltı, %7.7 oranında akşam yemeği olduğu belirtilmiştir (Ermiş ve ark., 2015). Araştırmamızın sonucunda en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğu görülmektedir. Bu sonuç literatürdeki çalışma sonuçları (Ermiş ve ark., 2015; Onurlubaş ve ark., 2015; Yılmaz ve Özkan, 2007) ile benzerlik göstermektedir. Öğle yemeği, yoğunlukla yemekhanelerdeki yoğunluk sebebiyle geçiştirilmektedir. Öğle yemeği geçiştirildiği için, akşam yemeği atlanmayan öğün olarak da çalışma sonuçlarına yansımaktadır.

Öğrenciler yemek için yararlandıkları yer olarak %86.3 oranında yemekhaneyi tercih etmişlerdir. Yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin %56.3'ünün yemek için ilk sırada yurt ve okul yemekhanesini kullandığı tespit edilmiştir (Onurlubaş ve ark., 2015). Öğrencilerin yarısına yakınının tuz ve şekeri fazla tükettiği saptanmıştır. Duran (2020), yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %8'inin yemeğin tadına bakmadan önce yemeğine tuz ilave ettiğini belirtmiştir. Tuz tüketimindeki bilinçlilik ve bunu uygulamak bireysel farklılıklara bağlıdır. Günlük tüketim miktarı bilinse de bu miktarın üzerine çıkıldığı durumlar da çok fazla olabilmektedir.

Yaptığımız çalışmada, antioksidan içeren besinler hakkında öğrencilerin bilgi düzeylerinin %21.9

oranıyla en düşük, fast food tarzı gıdaların sağlığa zararlı etkisiyle ilgili bilgi düzeylerinin ise %75.4 ile en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin büyük bir kısmının ana yemeğin yanında ayran ve suyu tercih ettiği tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun yemek için okul veya yurt yemekhanesini kullanmaları ve menülerde genellikle içecek olarak su ve ayranın yer alması nedeniyle bu sonucun çıkması beklenen bir durumdur. Su ve ayran tüketiminin yüksek olması sağlıklı içecek yönüyle iyi bir göstergedir. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %41.7'sinin ayran, %30.0'ının gazlı içecek tercih ettiği saptanmıştır (Şahinöz ve Özdemir, 2017). Sonuçlar asitli içecek tercihi yönünden benzerlik göstermektedir.

Gençler arasında en fazla tüketilen atıştırılmalık olan cips TV/bilgisayar başında tercih edilirken, ders çalışırken/sınav haftası ve gün içinde ise çikolatanın tercih edildiği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler arasında gün içerisinde en fazla tüketilen içecek çaydır. Öğrencilerin ders çalışırken ve sınav haftasında uyumamak için kafeinli içecekleri tercih ettikleri saptanmıştır.

Araştırmamızda öğrencilerin %71.5'inin kahvaltıda yağ türü olarak tereyağı tercih ettiği tespit edilmiştir. Bu sonucun yurtlarda kahvaltıda verilen standart menülerde tereyağının olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yemeklerde en fazla tereyağını, salatada ise zeytinyağını tercih ettiği saptanmıştır. Gençlerin yarısına yakınının hazır çorba ve tavuk/et bulyon kullandığı, %91.8'nin salamura besinler tükettiği ayrıca ketçabın hazır sos olarak tercih edildiği belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu beyaz ekmeği tükettiklerini belirtmişlerdir. Yemekhanelerde standart olarak beyaz ekmeğin sunulması tercih nedeni olarak düşünülmektedir. Yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerde en fazla tercih edilen ekmeğin türünün beyaz ekmeğin bulunmuştur ve araştırma sonucumuz ile benzerlik göstermektedir (Duran, 2020).

Araştırmaya katılan öğrencilerin balık, tavuk ve kırmızı etin taze olanını tercih ettikleri de tespit edilmiştir.

Öğrencilerin her gün tükettiği süt ürününün peynir olduğu saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin sırasıyla %82.5'i sütü, %40.3'ü yoğurdu, %22.7'si peyniri, %19.3'ü ayranı, %17.6'sı dondurmaya çok sevdiği bildirilmiştir (Şahinöz ve Özdemir, 2017). Öğrencilerin yaşadıkları, kaldıkları yere ve alım gücüne göre tercihleri değişebilmektedir. Ayrıca düzenli yedikleri öğünlerdeki süt ürünleri de araştırma sonuçlarını etkilemektedir.

Haftada üç gün en fazla tüketilen kurubaklagilin mısır ve soya fasulyesi, karbonhidratın ise birbirine yakın oranlarla pirinç, makarna ve patates olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yarısından fazlasının koyu yeşil yapraklı, üçte birinin kırmızı ve turuncu renkli, yaklaşık yarısının ise nişastalı sebzeleri haftada iki

gün tükettiği saptanmıştır. Benzer bir şekilde elma, mandalina, portakal, çilek, vişne, armut ve diğer meyveleri mevsimine bağlı olarak haftada iki gün tükettiği tespit edilmiştir. Ayrıca haftada iki gün tatlı tükettikleri de saptanmıştır.

Beslenme ile ilgili dersi alan ve almayan öğrencilerin bilgi düzeyi yönünden aralarında fark belirlenmiştir. Ders alan öğrencilerin antioksidan besinler, işlenmiş besinlerin ve fast food beslenmenin sağlığa zararlı etkileri, besin seçimi, besinlerin pişirme tekniklerinin hastalıklarla ilişkisi ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi alma isteği gibi konularda bilgi düzeyleri ders almayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç beslenme ile ilgili ders almanın önemini göstermektedir.

SONUÇ

Genç popülasyon temel alınarak beslenmeyle ilişkin sorunların çözümünde diyetin düzeltilmesi, beslenme eğitimi, besin desteği, besinlerin zenginleştirilmesi, verilen sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi, geliştirilmesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Sağlıklı beslenme, gençlik döneminde kazandırılması ve sürdürülmesi gereken bir yaşam biçimi olarak görülmelidir. Bu bilincin kazandırılması, gençler için geleceğe yapılan dinamik bir yatırımdır.

Teşekkür

Araştırmaya katılan tüm öğrencilere teşekkürlerimizi sunarız.

Çıkar Çatışması

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: HA, FE, MKA; **Gereç, yöntem ve veri toplama:** HA; **Analiz ve yorum:** HA, FE, MKA; **Yazım ve eleştirel değerlendirme:** HA, FE, MKA.

KAYNAKLAR

- Andonova, A. (2018). The nutritional habits of female students aged 18 to 25. *Trakia Journal of Sciences*, 16(1), 235-240. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.s.01.047>
- Brown, O., O'Connor, L., & Savaiano, D. (2017). Mobile MyPlate: A pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *Journal of American College Health*, 62, 320-327. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.899233>
- Butler, S. M., Black, D. R., & Blue, C. L. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American Journal of Health Behavior*, 28, 24-32. <https://doi.org/10.5993/AJHB.28.1.3>
- Çakırca Avcu, E. (2017). Sağlıklı beslenme-neleri gözden geçiriyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(5), 31-34.
- Delinsky, S. S., & Wilson, G. T. (2008). Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eating Behaviors*, 9,

82-90.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.06.001>

- Duran, M. (2020). Ekmeklerde ICP-OES yöntemi ile sodyum miktarının belirlenmesi ve gıda eğitimi alan öğrencilerin tuz tüketim bilinci: Tekirdağ ili Süleymanpaşa ilçesi örneği (Master's thesis, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi).
- Engelund A., Borge T., Tverdal A., & Sogaard J. (2004). Obesity in adolescence and adulthood and the risk of adult mortality. *Epidemiology*, 15, 79-85. <https://doi.org/10.1097/01.ede.0000100148.40711.59>
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40. <https://doi.org/10.17155/spd.67561>
- Gharaibeh, H., Oweis, A., & Hamad, K. H. (2010). Nurses' and midwives' knowledge and perceptions of their role in genetic teaching. *International Nursing Review*, 57(4), 435-442. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2010.00814.x>
- Hootman, K., Guertin, K., & Cassano, P. (2017). Longitudinal changes in anthropometry and body composition in university freshmen. *Journal of American College Health*, 65, 268-276. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1280498>
- Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi. (2021). Bologna Bilgi Paketi, Ebelik ve Çocuk Gelişimi Programı Bilgileri. Erişim: <https://obs.ahievran.edu.tr/oibs/bologna/index.aspx?lang=tr&curOp=showPac&curUnit=28&curSunit=8519>. Erişim Tarihi: 06.07.2022.
- Kolarzyk, E., Ostachowska-Gasior, A., & Skop, A. (2005). The protein participation in daily diet and nutritional status of medical students in Kraków. *Annales Academiae Medicae Bialostocensis*, 50 (Suppl.1), 39-41.
- Kuseyri, G., & Kızıltan, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 202-219.
- LaCaille, L. J., Nichols Dauner, K. N., Krambeer, R. J., & Pedersen, J. (2011). Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *Journal of American College Health*, 59, 531-538. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.523855>
- Marjorie, A. P. (1997). Nonparametric statistic for health care research: Statistic for small mixed method systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 68, 2387-2398.
- Mokdad, A. H., Ford, E. S., & Bowman, B. A. (2003). Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors. *Journal of the American Medical Association*, 289, 76-79. <https://doi.org/10.1001/jama.289.1.76>
- Nelson, M. C., Kocos, R., & Lytle, L. A. (2006). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: A qualitative analysis among college youth. *Journal*

- of *Nutrition Education and Behavior*, 41, 287-292. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.05.005>
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69. <https://doi.org/10.13002/jafag861>
- Pliner, P., & Saunders, T. (2008). Vulnerability to freshman weight gain as a function of dietary restraint and residence. *Physiology & Behavior*, 93(1-2), 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.07.017>
- Skirton, H., O'Connor, Anita., & Humphreys, A. (2012). Nurses' competence in genetics: A mixed method systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 68(11), 2387-2398. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06034.x>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10, 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., & Deliens, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, 10, 667. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Şahinöz, S., & Özdemir, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 106-112.
- Thompson, H. J., & Brooks, M. V. (2011). *Genetics and genomics in nursing: Evaluating samples and unusual distributions*. London: Sage Public.
- Tok, C. Y., Ahmad, S. R., & Koh., D. S. Q. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), 56-66. doi: [10.21315/mjms2018.25.3.6](https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6)
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.