

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞÜN DÜZENLERİ**

Yahya ÖZDOĞAN<sup>1</sup>  
Hülya YARDIMCI<sup>2</sup>  
Ayşe Özfer ÖZÇELİK<sup>3</sup>  
Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU<sup>4</sup>

**ÖZET**

Bu araştırma, Ankara'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin öğün düzenlerini saptamak amacıyla yürütülmüştür. Durum saptamaya yönelik planlanan bu çalışmada araştırma verileri yaşları 18-31 arasında değişen toplam 401 öğrenci üzerinde anket formuyla toplanmıştır. Öğrencilerin çoğunluğunun (%72.5) vücut ağırlığı normal sınırlardadır. Öğrencilerin %50.1'i gün içerisinde üç öğün yemek yemekte, %84.5'i ana öğünleri atlamaktadır. En çok atlanan öğün sabah kahvaltısıdır. Öğün atlama nedenleri arasında ilk sırayı zamanın olmaması almıştır. Günlük öğün sayısının, öğle yemeği yeme sıklığının öğrencilerin kaldıkları yere göre; ana öğün atlama nedenleri ve sabah kahvaltısı yapma sıklığının hem cinsiyete hem kalınan yere göre istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencisi, öğün düzeni, ev, yurt.

**THE MEAL CONSUMPTION REGULARITIES OF UNIVERSITY STUDENTS****ABSTRACT**

This research has been conducted to determine the meal consumption regularities of university students in Ankara. The data has collected by questionnaire 401 students whose ages range from 18 to 31 years in this study which is planned to determine the condition of those students. It is found that weights of the majority of the students are in between the normal limits (72.5%). Fifty point one percent of students eat three meals a day, 84.5% of them skip the main meals. The most skipped meal is breakfast. The main reason for skipping meals is not having adequate time. The number of daily meals and frequency of having lunch when according to their accommodation sites is considered, it has been determined that the reasons for skipping meals and frequency of having breakfast is statistically significant to their gender and their accommodation sites (p<0.05).

**Key words:** University students, regular mean, home, dormitory

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Beslenme Bilimleri Bölümü, Ankara, yozdogan@ankara.edu.tr

<sup>2</sup> Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, hulya\_yardimci@yahoo.com

<sup>3</sup> Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, ozferozcelik@gmail.com

<sup>4</sup> Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, metinsaip@gmail.com

## 1. GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (Baysal, 1992: 60). Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin önemli rol oynadığı bilinmektedir (Horacek et al., 2002: 1468). Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar, ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu ve ark., 2006: 174). Yapılan çalışmalarla yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen 18-24 yaş grubu gençlerin sağlıklı beslenme önerilerine uymadıkları, kötü beslendikleri, öğün atladıkları, bu bakımdan kronik hastalıklar için risk grubu oluşturdukları belirtilmektedir (Evans et al., 2000: 1399, Debate et al., 2001: 819, Horacek et al., 2002: 1468).

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Bu öğrencilerin üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamları içerisinde ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedenleriyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bir günde tüketilen öğün sayısı, atlanılan öğün, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında besin tüketim durumları bireyin beslenme alışkanlığını yansıtabilir (Arslan ve ark., 1993: 196). Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 173).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalarda; bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri, simit ve çay gibi besinleri çok tükettikleri, gençler arasında karın doyurmanın beslenmeyle eşdeğer kabul edildiği bildirilmiştir (Arslan ve ark., 1993: 203, Sağlam ve Yürükçü, 1996: 20). Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öğün düzenlerini belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, Ankara'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören yaşları 18-31 arasında değişen toplam 401 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verileri anket formuyla toplanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunlukları öğrenilmiş ve Beden Kütle İndeksleri ( $BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy Uzunluğu (m)}^2}$ ) hesaplanmıştır. Ondokuz yaş ve altı için BKİ persentil değerleri kullanılmış; "<5 persentil yetersiz beslenme", "≥5.-<15. persentiller zayıf", "≥15.-<85. persentiller normal", "≥85.-<95. persentiller hafif şişman olarak sınıflandırılmıştır. Yirmi ve daha büyük yaşta kişiler için ise "<18.5 kg/m<sup>2</sup> zayıf", "18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> normal", "25.0-29.9 hafif şişman", "30.0-34.9 kg/m<sup>2</sup> I.derece şişman" olarak sınıflandırılmıştır (Pekcan, 2008: 105).

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 16.0 for Windows (Statistical Package for the Social Science) paket programından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmada değişken olarak cinsiyet ve öğrencilerin Ankara'da kaldıkları yer kullanılmıştır. Araştırma verileri mutlak ve yüzde (%) değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiştir. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar ile standart sapma değerleri ( $\bar{X} \pm S$ ) alınmıştır. Birden fazla seçenek

yanıtlanan sorulara ilişkin yüzde değerler her bir seçenek için “n” sayısı dikkate alınarak hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Khi-Kare Önemlilik Testi ( $X^2$ ) uygulanmıştır.

### 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin %74.0’ü kız (n=297), %26.0’sı erkektir (n=104). Kızların %36.0’sı (n=107) evde %64.0’ü (n=190) yurttta, erkeklerin %76.9’u (n=80) evde %23.1’i (n=24) yurttta kalmaktadır.

Çizelge	1.	Öğrencilere		ait		genel		bilgiler	
		Kız		Erkek		Toplam			
Değişkenler		s	%	s	%	s	%		
<b>Vücut ağırlığı</b>									
Zayıf		39	13.1	3	2.9	42	10.5		
Normal		217	73.1	74	71.1	291	72.5		
Hafif şişman		40	13.5	24	23.1	64	16.0		
Şişman		1	0.3	3	2.9	4	1.0		
		$X^2=17.230$ sd=3		p<0.05					
<b>Yiyecek seçimlerini etkileyen kitle iletişim araçları</b>									
TV		219	73.7	52	50.0	271	67.6		
İnternet		41	13.8	27	26.0	68	17.0		
Gazete-dergi		17	5.7	14	13.5	31	7.7		
Afiş-broşür		15	5.1	5	4.8	20	5.0		
Kitap		5	1.7	6	5.7	11	2.7		
		$X^2=25.424$ sd=5		p<0.05					
<b>Sigara</b>									
Hiç kullanmamış		253	85.2	53	51.0	306	76.3		
Bırakmış		13	4.4	19	18.3	32	8.0		
Kullanıyor		31	10.4	32	30.7	63	15.7		
		$X^2=50.718$ sd=2		p<0.05					
<b>Alkol</b>									
Hiç kullanmamış		230	77.4	59	56.7	289	72.1		
Bırakmış		13	4.4	10	9.6	23	5.7		
Kullanıyor		54	18.2	35	33.7	89	22.2		
		$X^2=16.577$ sd=2		p<0.05					
<b>Sağlık sorunu</b>									
Var		30	11.1	6	5.8	36	9.0		
Yok		267	89.9	98	94.2	365	91.0		
Toplam		297	100.0	104	100.0	401	100.0		
		$X^2=2.397$ sd=1		p>0.05					

Öğrencilerin ortalama yaşı 21.39±1.73 yıl (kız; 21.19±1.50 yıl, erkek; 21.97±2.18 yıl), boy uzunluğu 1.67±0.08 m (kız; 1.63±0.05 m, erkek; 1.77±0.06 m), vücut ağırlığı 60.10±10.83 kg (kız; 55.58±6.91 kg, erkek; 73.0±9.55 kg) ve BKİ 21.32±2.61 kg/m<sup>2</sup>’dir (kız; 20.66±2.30 kg/m<sup>2</sup>, erkek; 23.18±2.54 kg/m<sup>2</sup>). Yapılan bir çalışmada, yaşları 18-24 yaş arasında değişen üniversite öğrencilerinin ortalama BKİ’lerinin (kız; 20.47 kg/m<sup>2</sup> erkek; 22.84 kg/m<sup>2</sup>) araştırma bulguları ile benzer olduğu saptanmıştır (Şanlıer ve ark., 2009: 340).

Çizelge 1'den de görüldüğü gibi öğrencilerin vücut ağırlıkları BKİ'ne göre değerlendirildiğinde kızların %73.1'i, erkeklerin %71.1'i normal sınırlardadır. Hafif şişman olan kızların oranı %13.5 iken, erkeklerin oranı %23.1'dir. Bu durum kızların fiziksel görünümüne daha çok dikkat etmelerinden kaynaklanmış olabilir. Kız ve erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemlidir ( $p<0.05$ ).

Garibağaoğlu ve ark., (2006: 175) kız öğrencilerin vücut ağırlıklarını değerlendirdiklerinde %79.0'unun normal, %15.7'sinin zayıf ve %5.3'ünün hafif şişman ve şişman olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada ise normal vücut ağırlığında olan kız öğrencilerin oranı %82.7 olarak saptanmıştır (Ozdogan et al., 2010: 883). Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda da genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları belirlenmiştir (Von Bothmer and Fridlund, 2005: 107, Davy et al., 2006: 1673, Ozdogan and Ozcelik, 2010: 250).

Öğrencilere yiyecek seçimlerini etkileyen kitle iletişim araçları sorulduğunda; %67.6'sı TV, %17.0'si internet, %7.7'si gazete-dergi, %5.0'i afiş-broşür, %2.7'si ise kitap cevabını vermişlerdir. Ozdogan and Ozcelik'in, (2010: 249) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin beslenme haberlerini takip ettikleri kaynaklarda, TV-radyo birinci, internet ikinci ve gazetenin üçüncü sırada geldiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, Ozdogan and Ozcelik'in (2010: 249) bulgularıyla benzerdir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin genel örnekleme %76.3'ü; kızların %85.2'si, erkeklerin %51.0'i hiç sigara kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyete göre sigara içme durumu istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.05$ ). Erten'in (2006: 46) yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %62.8'inin, Memiş (2004: 64) %71.2'sinin, Rakıcıoğlu ve ark., (2002: 21) ise kızların %67.8'inin erkeklerin %64.7'sinin sigara kullanmadığını tespit etmişlerdir.

Genel örnekleme öğrencilerin %72.1'i hiç alkol kullanmadıklarını ifade ederken, %5.7'si alkol kullanmayı bıraktıklarını, %22.2'si de halen kullandıklarını bildirmişlerdir. Halen alkol kullanan erkek öğrencilerin oranı (%33.7) kız öğrencilerden (%18.2) fazladır. Alkol kullanma durumunun cinsiyete göre değiştiği saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Güleç ve arkadaşlarının (2008: 104) yaptığı çalışmada da kız öğrencilerinin %86.3'ü alkol kullanmadıklarını beyan etmişlerdir.

Kızların %89.9'u erkeklerin %94.2'si sağlık problemlerinin olmadığını belirtmişlerdir. Sağlık sorunları olduğunu ifade eden öğrencilerin, %53.3'ü reflü-gastrit (kız; %47.8, erkek; %71.4), %23.4'ü anemi (kız; %26.1, erkek; %14.3), %20.0'si tiroid sorunları (kız; %21.8, erkek; %14.3), %3.3'ü hipotansiyon (kız; %4.3) problemleri olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bir çalışmada kızların %44.0'ünün, erkeklerin %25.0'inin mide şikayetleri olduğu bildirilmiştir (Von Bothmer and Fridlund, 2005: 112).

#### Çizelge 2. Öğrencilerin öğün düzenleri

Değişkenler	Kız		Erkek		Ev		Yurt		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%
<b>Günlük öğün sayısı</b>										
1	11	3.7	1	1.0	8	4.3	4	1.9	12	3.0
2	75	25.3	22	21.2	35	18.7	62	29.0	97	24.2
3	135	45.5	66	63.5	91	48.7	110	51.4	201	50.1
4+	76	25.5	15	14.3	53	28.3	38	17.7	91	22.7
<b>Toplam</b>	<b>297</b>	<b>100.0</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>	<b>187</b>	<b>100.0</b>	<b>214</b>	<b>100.0</b>	<b>401</b>	<b>100.0</b>

Çizelge 2'nin Devamı

	$X^2=11.685$ $sd=3$ $p<0.05$				$X^2= 11.351$ $sd=3$ $p<0.05$					
<b>Ana öğünleri atlama durumu</b>										
Atlar	251	84.5	88	84.6	154	82.4	185	86.4	339	84.5
Atlamaz	46	15.5	16	15.4	33	17.6	29	13.6	62	15.5
Toplam	297	100.0	104	100.0	187	100.0	214	100.0	401	100.0
	$X^2=0.001$ $sd=1$ $p>0.05$				$X^2= 1.281$ $sd=1$ $p>0.05$					
<b>Ana öğün atlama nedenleri</b>										
Kendini aç hissetmediği için	76	30.2	17	19.3	27	17.5	66	35.7	93	27.4
Zayıflamak için	4	1.5	4	4.5	6	3.9	2	1.1	8	2.4
Geç kalktığı için	44	17.5	19	21.6	35	22.7	28	15.1	63	18.6
Zaman olmadığı için	78	31.1	19	21.6	49	31.8	48	25.8	97	28.6
Sabah yemekten hoşlanmadığı için	15	6.1	11	12.6	17	11.0	9	4.9	26	7.7
Uygun yiyecek bulamadığı için	15	6.1	2	2.2	5	3.2	12	6.5	17	5.0
Ekonomik nedenler	2	0.8	2	2.2	-	-	4	2.2	4	1.2
Yemek yapan yok	4	1.6	7	8.0	7	4.5	4	2.2	11	3.2
Aile yanında kalınmadığı için	13	5.1	7	8.0	8	5.4	12	6.5	20	5.9
Toplam	251	100.0	88	100.0	154	100.0	185	100.0	339	100.0
	$X^2=23.462$ $sd=8$ $p<0.05$				$X^2=27.500$ $sd=8$ $p<0.05$					

Öğrencilerin %50.1'i günde üç, %24.2'si iki ve %22.7'si günde dört ve daha fazla kez yemek yediklerini belirtmişlerdir (Çizelge 2). Cinsiyete göre değerlendirildiğinde kız ve erkek öğrencilerin öğün sayıları farklı olmakla birlikte bu durum istatistiksel olarak önemli değildir ( $p>0.05$ ). Ortalama öğün sayısı  $3.04\pm 1.02$ 'dir (median=3 kez). Çelik ve Toksöz, (1999: 7) yaptıkları çalışmada; öğrencilerin %53.3'ünün günde 3-4 öğün, %43.3'ünün ise günde iki öğün yemek yediklerini, Arslan ve ark., (1993: 203) %65.6'sının günde üç-dört öğün, %26.5'inin ise üç öğünden daha az yemek yediklerini, Özçelik ve ark., (2004: 11) ise %54.1' inin günde 3 kez yemek yediklerini belirlemişlerdir.

Evde kalan öğrencilerin %48.7'si, yurttan kalanların %51.4'ü günde üç öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir. Günlük öğün sayısının evde ve yurttan kalma durumuna göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Araştırma kapsamındaki kızların %84.5'i, erkeklerin %84.6'sı; evde kalanların %82.4'ü, yurttaki kalanların %86.4'ü ana öğünleri atladıklarını bildirmişlerdir. Öğün atlama nedenleri arasında ilk sırayı zaman yetersizliği (%28.8) almış; bunu acıkmama (%27.4), geç kalkmak (%18.6) takip etmiştir. Kızlarda ve erkeklerde, evde ve yurttaki kalanlar arasında öğün atlama nedenleri farklılık göstermektedir. Kızlarda birinci sırayı zamanının olmaması (%31.1) alırken, erkeklerde ilk sırayı geç kalkmak ve zamanın yetersizliği (%21.6) almaktadır. Evde kalanlarda zamanın olmaması (%31.8), yurttaki kalanlarda acıkmama (%35.7) ilk sırayı almıştır. Ana öğünleri atlama nedenleri cinsiyete ve kaldıkları yere göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %47.4'ünün vakit bulamadığı, %42.3'ünün canı istemediği için öğün atladıkları belirlenmiştir (Açıkgöz, 2006: 63). Diğer bir çalışmada da öğrencilerin %49.6'sının canı istemediği için öğün atladığı saptanmıştır (Memiş, 2004: 87).

**Çizelge 3. Ana öğün tüketim sıklıkları**

Ana öğünler		Her gün		Bazen		Genellikle		Hiç		
		s	%	s	%	s	%	s	%	
<b>Sabah</b>	Kız (297)	168	56.6	70	23.6	52	17.5	7	2.3	
	Erkek (104)	39	37.5	42	40.4	17	16.3	6	5.8	
	Toplam (401)	207	51.6	112	27.9	69	17.2	13	3.3	
			$X^2=16.049$		sd=3		p<0.05			
	Ev (187)	77	41.2	63	33.7	37	19.8	10	5.3	
	Yurt (214)	130	60.7	49	22.9	32	15.0	3	1.4	
Toplam (401)	207	51.6	112	27.9	69	17.2	13	3.3		
		$X^2=17.714$		sd=3		p<0.05				
<b>Öğle</b>	Kız (297)	126	42.4	85	28.7	77	25.9	9	3.0	
	Erkek (104)	56	53.8	23	22.1	22	21.2	3	2.9	
	Toplam (401)	182	45.4	108	26.9	99	24.7	12	3.0	
			$X^2=4.140$		sd=3		p>0.05			
	Ev (187)	103	55.1	34	18.2	48	25.6	2	1.1	
	Yurt (214)	79	36.9	74	34.6	51	23.8	10	4.7	
Toplam (401)	182	45.4	108	26.9	99	24.7	12	3.0		
		$X^2=21.684$		sd=3		p<0.05				
<b>Akşam</b>	Kız (297)	223	75.1	16	5.4	55	18.5	3	1.0	
	Erkek (104)	88	84.6	8	7.7	8	7.7	-	-	
	Toplam (401)	311	77.6	24	6.0	63	15.7	3	0.7	
			$X^2=7.191$		sd=3		p>0.05			
	Ev (187)	142	75.9	13	7.0	29	15.5	3	1.6	
	Yurt (214)	167	78.0	11	5.1	32	15.0	4	1.9	
Toplam (401)	309	77.1	24	6.0	61	15.2	7	1.7		
		$X^2=0.665$		sd=3		p>0.05				

Çizelge 3'ten de görülebileceği gibi kızların %56.6'sı, erkeklerin %37.5'i her gün kahvaltı etmektedirler. Sabah kahvaltısı yapma oranları evde ve yurttaki kalma durumuna göre sorgulandığında evde kalan öğrencilerin %41.2'si, yurttaki kalanların %60.7'si her gün kahvaltı öğününü tüketmektedirler. Bu sonuçtan yurttaki kalanların ve kızların kahvaltıya daha çok dikkat ettikleri söylenebilir. Cinsiyete ve yaşadıkları yere göre kahvaltı etme durumu arasındaki fark önemlidir ( $p<0.05$ ). Öğle öğününü kızların %42.4'ü erkeklerin %53.8'i hergün tüketirken, akşam öğününü hergün tüketen kız (%75.1) ve erkeklerin

(%84.6) oranı en yüksektir. Öğle öğününü yurttan kalanlardan hiç tüketmeyenlerin oranı %4.7'dir. Evde yaşayanlardan hergün öğle yemeği tüketenlerin oranı %55.1'dir. Kalınan yere göre öğle yemeği yeme arasındaki fark önemlidir ( $p<0.05$ ). Akşam yemeğini tüketme oranları incelendiğinde birbirine çok yakın olduğu Çizelge 3'de görülmektedir. Yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin en çok atladıkları öğünlerin sabah (%31.5) ve öğle (%31.5) öğünü olduğu bulunmuştur (Arslan ve ark., 1993: 203). Eser ve ark., (2000: 27) yaptıkları çalışmada en çok sabah kahvaltısının (%58.3), en az öğle öğününün (%19.7) atlandığını tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada en çok sabah kahvaltısının (%40.5), en az akşam yemeğinin (%3.1) yenmediği bildirilmiştir (Vançelik ve ark., 2006: 76). Ozdoğan et al., (2010: 883) üniversitede öğrenim gören kızlar üzerine yaptıkları çalışmada hergün kahvaltı yapanların oranını %44.1 olarak bildirmişlerdir.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerin büyük çoğunluğunun vücut ağırlığının normal sınırlarda ve kızlarda zayıf olanların oranının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrenciler genellikle günde üç öğün tüketmektedir. Öğün atlama nedenleri arasında zaman yetersizliği ilk sırada yer almaktadır. En fazla atlanan öğün her iki cinsiyette de sabah kahvaltısıdır. En sık tüketilen akşam öğünüdür. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin öğün düzenlerine gereken özeni göstermedikleri belirlenmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için bireylerin yaşam koşullarını uygun hale getirmeleri sağlanmalıdır. Öğrencilere üniversitedeki ders programları çerçevesinde ve çeşitli eğitimlerle beslenme ve beslenmede öğün düzeninin önemine yönelik farkındalık yaratılmalıdır. Ülkenin geleceğini oluşturan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini artırmak, yanlış bilinen beslenme davranışlarını düzeltmek, sağlık kurallarına uygun yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklı bir toplum oluşturulması hedeflenmelidir.

#### 5. KAYNAKLAR

- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Öz Yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, Y., Güleç, E. (1993). Yükseköğrenim Gençlerin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22, 195-208.
- Baysal, A. (1992). "Türk Mutfağında Kışa Hazırlık", *IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildiri Kitabı*, V. Cilt Maddi Kültür, Feryal Matbaası, Ankara, 59-67.
- Çelik, F., Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1), 4-9.
- Davy, S.R., Benes, B.A., Driskell, J.A. (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits and Nutrition Beliefs of A Group of Midwestern College Students, *Journal of The American Dietetic Association*, 106(10), 1673-1677.
- Debate, R.D., Topping, M., Sargent, R.G. (2001). Racial and Gender Differences in Weight Status and Dietary Practices Among College Students, *Adolescence*, 144, 819-833.

- Erten, M. (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eser, Ş., Şahin, T.K., Demirelli, O. (2000). Konya’da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(2), 25-33.
- Evans, A.E., Sawyer-Morse, M.K., Betsinger, A. (2000). Fruit and Vegetable Consumption Among Mexican-American College Students, *J Am Diet Nutr*, 100, 1399-1402.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B. (2008). Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- Horacek, T., White, A., Betts, N.M., Hoerr, S., Georgiou, C., Nitzke, S.Ma K., Greene, G. (2002). Self-Efficacy, Perceived Benefits, and Weight Satisfaction Discriminate Among Stages of Change For Fruit Andvegetable Intakes For Young Men and Women, *J Am Diet Assoc*, 102(10), 1466-1470.
- Mazıcıoğlu, M.M., Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Memiş, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ozdoğan, Y., Özçelik, A.O. (2010). Nutrition Habits of Students Who Attend Sports Academies, *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*, 5(3), 247-258.
- Ozdoğan, Y., Özçelik, A.O., Sürücüoğlu, M.S. (2010). The Breakfast Habits of Female University Students, *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882-886.
- Özçelik, N., Akıncı, T., Alphan, M.E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antioksidan Bilgi Düzeyleri, *I. Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu*, Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitimi Fakültesi, İstanbul, 1-21.
- Pekcan, G. (2008). “Beslenme Durumunun Saptanması”, *Diyet El Kitabı*, Hatiboğlu Yayınları: 116, Yükseköğretim Dizisi: 36, Yenilenmiş 5. Baskı, Ankara, 105.
- Rakıcıoğlu, N., Fidancı, G., Kırıl, S. (2002). Sebze ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(1), 18-31.
- Sağlam, F., Yürükçü, S. (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(2), 16-23.



- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A., Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Von Bothmer, M.I., Fridlund, B. (2005). Gender Differences in Health Habits and in Motivation For A Healthy Lifestyle Among Swedish University Students, *Nursing Health Sciences*, 7(2), 107-118.