

## BESLENME EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN ÖĞÜN DÜZENİNE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Fulya AYTEKİN\*  
Sıdıka BULDUK\*\*

### Özet

*Bu araştırma Üniversite öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin uygulanan eğitimin öğün düzenindeki davranış değişikliğini saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma Gazi Üniversitesi Ticaret Turizm Eğitim Fakültesi ikinci sınıfa devam eden toplam 200 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen veriler SPSS paket programında Chi- Kare önemlilik testi ile hesaplanmıştır.*

*Öğrencilerin akşam öğünlerini atlayıp atlamadıkları ön test grubunda önemli iken, son test grubunda önemsiz olduğu saptanmıştır ( $P > 0.05$ ).*

*Genelde öğrencilerin öğün atlama nedenleri ön testte %47.1, son testte %51.5'inin vakit bulamadıklarını belirtmişlerdir. Gruplardan eğitim ve kitap+eğitim gruplarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu çalışmada beslenme eğitiminin günlük öğün sıklığı üzerine etkisi önemli bulunmuştur ( $P < 0.01$ ). Öğrencilerin öğle yemeklerini atlama durumları ön testte %50.0 iken son testte %52.0'sinin atladığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim basılı bir materyalle desteklendiğinde önemliliği daha fazla arttığı ortaya konmuştur. Eğitimin kalıcılığının ve davranış değişikliğinin oluşabilmesi için eğitimin sürekliliğinin önemli olduğu bu çalışma ile kanıtlanmıştır.*

## A STUDY ON EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION ON THE ORDER OF MEALS OF THE STUDENTS

### Abstract

*This study has been conducted for the purpose of determining the changes in their behaviors related to meals, induced by nutritional education provided to the university students. This research had practiced on 200 second year students of Gazi University Tourism Business Education Faculty. Data that was gained at the end of the research are calculated by the Chi Square signification test in SPSS package program. It is determined that whether students have their dinner or not is important for the pre test group whilst it is insignificant for the last test group ( $P > 0.05$ ).*

*47.1% of the students subjected to pre test and 51.5% of the students subjected to last test said that the reason of their not having meal is the lack of time. Significant differences was determined in the groups of education and book education. In this study the effect of nutritional education on frequency of daily meals was found statistically significant ( $P < 0.01$ ). While 50.0% of the students was found to have skipped their lunches at the beginning of the test, it was determined that 52.0% of the students has skipped their meals at the last test.*

*This results states that if the education is supported by published material the importance of it increases. This study proves that in order to happen behavior alteration and change by the way of education the continuity of education is very important.*

\* Dr.Gazi Üniversitesi Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Aile Ekonomisi Yaygın Eğitimi Bölümü Aile Ekonomisi ve Beslenme Yaygın Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi.

\*\* Doc.Dr.Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Aile Ekonomisi ve Beslenme Bölümü Öğretim Üyesi.

## 1. GİRİŞ

Bir ülkenin ekonomik ve sosyal kalkınmasında en önemli etken, sahip olduğu insan potansiyelidir. Birey doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu doğal, sosyal, kültürel çevresiyle etkileşim halindedir. Bu etkileşimler sonucu kişi yeni davranışlar kazanabilir, mevcut davranışlarını değiştirip geliştirebilir. İnsanın çevreden edindiği davranışların hepsi istenen nitelikteki davranışların kazanılması ise geç ve güç olabilir. Çağdaş eğitim bilimcilerinin bir " davranış değiştirme süreci olarak tanımladıkları eğitim , kültürlenme (doğal, sosyal, kültürel, çevrede kendiliğinden öğrenme ) sürecinden ayrı olarak amaç ve plan unsurlarını taşımaktadır. Eğitiminin yaygın olarak kabul edilen tanımı şöyle verilebilir. " Eğitim bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istedik değişme meydana getirme sürecidir(Ertürk, 1997 ). Eğitimde meydana getirilmek istenilen davranış değişikliği öğrenme ve öğretme süreciyle gerçekleşen değişmelerdir. Toplumun kalkınması ve gelişmesi için belli niteliklere sahip insan gücünün önemi hesaba katılırsa; bireylerin sadece istenen nitelikleri kazanmalarını sağlamak, istenmeyen nitelikleri önlemek gerekmektedir. Eğitimin etkili, verimli duruma getirilmesi ve istenilir nitelikleri taşıma özelliğini kazanması, planlı bir eğitimle gerçekleşir. Planlı eğitim etkinlikleri ise, geçerli öğretmenlerden meydana gelen öğretimle çok yakından ilgilidir. Bu nedenle kişide bulunması istenilen davranışların, yani eğitimin hedeflerinin belirlenmesi gerekir. Kişide gözlenmesi kararlaştırılan hedefleri ve bunları gerçekleştirecek düzenli eğitim ve sınav durumlarını içeren programla, açık bir sistem olarak eğitim yapılandırılmış olur(Oktar, 1995).

Günümüzde çocukların büyüme ve gelişme düzeyi, toplumun sağlık ve beslenme durumu için bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin toplum sağlığı üzerindeki olumlu etkisi günümüzde kanıtlanmış bir gerçektir. Yeryüzünde az gelişmiş ve gelişmekte olan çoğu ülke yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarıyla karşı karşıyadır. Beslenme eğitiminin genel amacına bakıldığında bireylere doğru ve gerçek bilgiler, daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaya çalışmak, böylece onların yeterli ve dengeli beslenmelerini ve dolayısıyla daha sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Bireyler beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi edindikleri takdirde, gıda seçim ve tüketiminde bilinçli ve düzenli davranmaya yönlenebileceklerdir. Beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerine etkisi olduğu yapılan birçok araştırma ile saptanmıştır( Allison, 1997; Chapman ve ark. 1997; Jeffery, 1997).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin, uygulanan eğitimin davranışlarındaki değişiklikleri saptamak amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

## 2. YÖNTEM

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Ticaret Turizm Eğitim Fakültesi ikinci sınıfa devam eden toplam 200 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada üç değişik eğitim modeli kullanılmıştır. Kullanılan bu eğitim modelleri yüz yüze eğitim, sınıfa girilerek öğrencilere beslenme dersi verildi. Kitap+yüz yüze eğitim, yalnız kitap verilerek yapıldı. Beslenme konusunda ayrıntılı açıklayıcı kitapçık hazırlayarak öğrencilere dağıtıldı. Yüz yüze, kitap+yüzyüze eğitim bir ay süre ile sınıflarda yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen veriler SPSS paket programının çeşitli alt programları kullanılarak değerlendirilmiştir. Uygulanan eğitim modelleri grupların ön ve son testlere verdikleri cevapların karşılaştırılması Khi- Kare önemlilik testi ile hesaplanmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %49.5'inin 16-20, %49.5'inin ise 21-25 yaşlar arasında olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin kaldıkları yerlere bakıldığında, %44.5'inin devlet yurtlarında, %31.0'nun arkadaşlarıyla birlikte, %14. ünün ise ailesiyle birlikte evde kaldıkları bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %49.3'ü, %41.3'ünün yurttan kaldığı saptanmıştır(Yurttagül ve ark.1988; Sağlam ve ark.1987; Yağmur, 1995). Başka bir çalışmada ise öğrencilerin %59.4' ünün yurttan, %37.6' sının ailesiyle birlikte kaldığı saptanmıştır. öğrencilerin kaldıkları yerin beslenme durumlarını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir(Birer ve ark.1987).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Ön Test ve Son Test'e Göre Dağılımı

Ön Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Bir kez	1	2.0	1	2.0	-	-	-	-	2	1.0	21.74	12	P<0,05
İki kez	26	52.0	12	24.0	16	32.0	16	32.0	70	35.0			
Üç kez	19	38.0	31	62.0	31	62.0	30	60.0	111	55.5			
Dört kez	3	6.0	6	12.0	3	6.0	1	2.0	13	6.5			
Beş kez ve üstü	1	2.0	-	-	-	-	3	6.0	4	2.0			
<b>Toplam</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>			

Son Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Bir kez	-	-	2	4.0	-	-	-	-	2	1.0	26.43	12	P<0,01
İki kez	24	48.0	10	20.0	17	34.0	18	36.0	69	34.5			
Üç kez	22	44.0	32	64.0	30	60.0	28	56.0	112	56.0			
Dört kez	4	8.0	6	12.0	3	6.0	1	2.0	14	7.0			
Beş kez ve üstü	-	-	-	-	-	-	3	6.0	3	1.5			
<b>Toplam</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>			

Tablo 1'e göre araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ön testte % 55.5'inin günde üç öğün, % 35.0, iki öğün, % 6.5, günde dört öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Son testte ise öğrencilerin %56.0'sının üç öğün, %34.5'inin iki öğün, %7.0'sinin ise dört öğün yemek yedikleri saptanmıştır.

Çalışma sonucunda ; Beslenme eğitiminin günlük öğün sıklığı üzerine etkisi önemli bulunmuştur(P< 0.01).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çeşitli çalışmalarda büyük çoğunluğunun 3 öğün yemek yedikleri saptanmıştır(Bulduk ve ark. 1985,İşıksoluğu 1985, Birer ve ark. 1987, Balgamış ve ark. 1989, Sağlam 1991, Sağlam ve ark.1996).

Öğrencilerin öğün atlayıp atlamadıkları incelendiğinde eğitim verilen grupta sabah kahvaltısını ön testte %28.0'i,son testte %38'inin atlamadıkları, ön testte %18.0'i, son testte %8.0'inin atladıkları belirlenmiştir. Yalnız el kitabı verilen grupta, sabah kahvaltısını ön testte %40.0'ı, son testte %46.0'sının atlamadığını, ön testte %42.0'si ve son testte %38.0'inin arasına atladıkları saptanmıştır. Kitap+eğitim grubundaki öğrencilerin ön testte %36.0'sının atlamadığını, %18.0'i atladığı son testte, %16'sının atladıkları bulunmuştur.

Öğrencilerin öğle yemeklerini atlama durumları incelendiğinde; Eğitim grubunda öğle yemeklerini ön testte %50.0, son testte %52.0'sinin atlamadıkları, ön testte %16.0, son testte %12.0'sinin atladığı belirlenmiştir. Yalnız el kitabı verilen grupta, ön testte %56.0'sı, son testte %54.0'ünün atlamadığı saptanmıştır. Kitap+eğitim Grubunda ön testte %38.0'i, son testte %44.0'ünün atlamadığı, ön testte %14.0, son testte %20.0'sinin atladığı belirlenmiştir. Akşam yemeklerinin durumu incelendiğinde, eğitim grubunda ön testte %96.0, son testte %98.0'inin, kitap grubunda ön test ve son testte %98.0'inin, kitap+eğitim grubunda ön testte %86.0'sı ve son testte %92.0'sinin atlamadıkları belirlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada, kadınların %24.4'ünün sabah, %7.3'ünün öğle, %0.8'inin ise akşam yemeğini atladıkları saptanmıştır (Balgamış ve ark.1989). Işıksoluğu (1986) da kız öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada beslenme eğitimi alanların %42.7'si sabah kahvaltısını atarken bu oran beslenme eğitimi almayan grupta %51.0 dir.

Ahsen ve ark.(1995) yapmış olduğu çalışmada; %61.9'unun kahvaltısı %40.6'sının öğle yemeğini, %23.55'inin de akşam yemeğini değişik sıklıklarda atladığını bulmuşlardır. Yücecan ve ark.(1992) çalışmalarında öğrencilerin %62.0'sinin öğle, %30.6'sı sabah öğünü atlamadıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 2.** Öğün Atlayan Öğrencilerin Atlama Nedenleri Ön test ve Son teste Göre Dağılımı

Ön Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Vakit bulamıyorum	27	56.2	22	44.0	21	44.7	21	43.7	91	47.1	13.65	12	P>0,05
Canım istemiyor	12	25.0	21	42.0	16	34.0	17	35.4	66	34.2			
Pahalı geliyor	6	12.5	4	8.0	7	14.9	8	16.7	25	13.0			
Zayıflamak istiyorum	2	4.2	2	4.0	2	4.3	1	2.1	7	3.6			
Hazırlaması zor	1	2.1	1	2.0	1	2.1	1	2.1	4	2.1			
<b>Toplam</b>	<b>48</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>	<b>48</b>	<b>100.0</b>	<b>193</b>	<b>100.0</b>			

Son Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Vakit bulamıyorum	24	51.1	24	48.0	31	63.2	21	43.7	100	51.5	14.05	12	P>0,05
Canım istemiyor	15	31.9	18	36.0	14	28.6	19	39.6	66	34.0			
Pahalı geliyor	5	10.6	4	8.0	4	8.2	6	12.5	19	9.8			
Zayıflamak istiyorum	2	4.3	2	4.0	-	-	1	2.1	5	2.6			
Hazırlaması zor	1	2.1	2	4.0	-	-	1	2.1	4	2.1			
<b>Toplam</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>49</b>	<b>100.0</b>	<b>48</b>	<b>100.0</b>	<b>194</b>	<b>100.0</b>			

Tablo 2'de görüldüğü gibi ön testte öğün atlama nedenlerinin, %47.1'i, vakit bulamadıkları, %34.2'sinin canlarının istemediklerini, %13.0'ünün pahalı geldiğini belirtmişlerdir. Son testte ise bu oranların sırasıyla %51.5, %34.0, %9.8 olarak bulunmuştur.

Yapılan çeşitli çalışmalarda, öğün atlama nedeni olarak vakit bulamadıkları gösterilmektedir (Arslan ve ark. 1985, Işıksoluğu 1986, Birer ve ark. 1987 Yuttagul ve ark. 1988, Balgamış 1989, Yücecan ve ark. 1992).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Öğün Aralarında Herhangi Bir Yiyecek Tüketip Tüketmediklerinin Ön test ve Son Test'e Göre Dağılımı

Ön Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Evet	25	50.0	13	26.0	24	48.0	28	56.0	90	45.0	14.51	6	P<0,05
Hayır	2	4.0	3	6.0	-	-	-	-	5	2.5			
Bazen	23	46.0	34	68.0	26	52.0	22	44.0	105	52.5			
<b>Toplam</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>			

Son Test Grupları	Eğitim		Kitap		Kitap+Eğitim		Kontrol		Toplam		X2	SD	P
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Evet	21	42.0	13	26.0	20	40.0	21	42.0	75	37.5	11.48	6	P>0,05
Hayır	2	4.0	3	6.0	-	-	-	-	5	2.5			
Bazen	27	54.0	34	68.0	30	60.0	29	58.0	120	60.0			
<b>Toplam</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>			

Tablo 3'de öğrencilerin öğün aralarında ön testte %45.0'i, son testte %37.5'inin yiyecek tükettikleri, ön testte %52.5'i, son testte %60.0'ünün ise bazen yiyecek tükettiklerini, ön test ve son testte %2.5'inin yiyecek tükemedikleri saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin öğün aralarında tercih sıralarına bakıldığında; Ön testte eğitim grubunda 1.tercih olarak %40.0'i, son testte %34.0'ünün simit, ön testte %28.0'i, son testte %24.0'ünün hamburger, ön testte %14.0'ü, son testte %20.0'sinin puçça tükettikleri 2.tercih olarak, ön testte %32.0'si, son testte %26.0'sunun puççayı, 3. tercihleri olarak ise ön testte %58.0'i, son testte %64.0'ünün çayı tercih ettikleri belirlenmiştir.

Yalnız el kitabı verilen grupta, ön testte %32.0'si, son testte %24.0'ünün simit, ön testte %24.0'ü, son testte %28.0'i hamburger, her iki grupta %18.0'inin tost'u tercih ettikleri, 2.tercihleri ön testte %32.0, son testte %26.0'sunun bisküvi, ön testte %26.0, son testte %22.0'sinin puççayı tükettikleri 3. tercih olarak, ön testte %78.0'i son testte %74.0'ünün çayı tercih ettikleri saptanmıştır.

Kitap+eğitim grubundaki tercih sıralamasına bakıldığında, ön testte %34.0'ü, son testte %38.0'inin 1. tercih olarak simit, ön testte %28.0'i, son testte %30.0'unun hamburgeri tercih ettikleri, 2.tercih olarak ön testte %26.0'sı, son testte %20.0'sinin puççayı, ön testte %16.0'sı, son testte %30.0'unun bisküviyi tercih ettikleri bulunmuştur.

Yüzyüze ve kitap+eğitim yöntemi sadece kitap verilen gruba göre daha etkili olduğu saptanmıştır.

Diğer gruplarda da görüldüğü gibi ön testte %82.0'si, son testte %76.0'sinin 3. tercih olarak çayı seçtikleri saptanmıştır.

Buradan da görüldüğü gibi öğrencilerin çay tüketimi yüksek oranlardadır. Çay tüketimine istatistik olarak bakıldığında ön test grubunda P<0.05 düzeyinde önemli iken, son test grubunda P < 0.01 düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılan bir çalışmada içecek olarak en çok tercih edilen içeceğin çay ilk sırayı almaktadır. Öğrencilerin %40.4'ünün çayı daha çok severek tükettikleri belirlenmiştir(Bulduk ve ark.1985; Yurttagül ve ark.1988).

Sağlam(1991) yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin ev dışında daha çok hamburger, döner, sandviç, patates kızartması, lahmacun, pide, tost, yaş pasta, tatlı, çikolata, ve gofret türü besinleri tükettiklerini saptamıştır.

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin ara öğünlerde %42.5 oranında çay, %27.4 oranında simit, bisküvi tüketmekte olduğu tercih nedenlerinin çay ve simit'in ucuz olduğu bildirilmektedir(Arslan ve ark. 1985).

Sakarya (1984) Öğrencilerin yaklaşık tamamının hergün tükettikleri yiyecek ve içeceğin ekmek ve çay olduğunu belirtmişlerdir.

Birer(1987), Arslan ve ark.(1985), Tümerdem ve ark.(1985),Bulduk ve ark. (1985)'nin yaptıkları çalışmalar paralellik göstermektedir.

#### 4. SONUÇ

Öğrencilere ait genel bilgileri ve temel beslenme eğitimi ihtiyacını belirlemek ve ihtiyaçları doğrultusunda verilen temel beslenme eğitimi değerlendirmek amacıyla yapılmış olan bu araştırmanın birinci aşamasındaki anketlerden alınan sonuçlar şunlardır;

Öğrencilerin yaşları %49.5'inin 16 - 20, %49.5'inin ise 21-25 yaşlar arasında oldukları, %44.5'inin devlet yurdunda %31.0'inin arkadaşlarıyla birlikte evde, %14.0'ünün ise ailesiyle birlikte kaldığı tespit edilmiştir.

Genelde öğrenciler ön testte %55.5, son testte %56.0'sının günde üç öğün tükettiği, sabah kahvaltısını atlayıp atlamadıkları, ön test ve son testte önemsiz bulunmuştur( $P>0.05$ ).

Öğrencilerin akşam öğünlerini atlayıp atlamadıkları ön test grubunda önemli iken, son test grubunda önemsiz olduğu saptanmıştır( $P>0.05$ ).

Genelde öğrencilerin öğün atlama nedenleri ön testte %47.1, son testte %51.5'inin vakit bulamadıklarını belirtmişlerdir.

Öğün aralarındaki yiyecek tercihleri, 1.tercih ön testte ( $P>0.05$ ) önemsiz iken, son testte( $P<0.05$ ) önemli olduğu 2.tercihleri, ( $P<0.05$ ) önemli iken son testte ( $P>0.05$ ) önemsiz olduğu, 3.tercihlerinin ise ön testte( $P<0.05$ ) iken, son testte ( $P<0.01$ ) düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır.

Gruplardan eğitim ve kitap+eğitim gruplarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu sonuca göre eğitim basılı bir materyalle desteklendiğinde önemliliği daha fazla arttığı ortaya konmuştur. Bu nedenle yüz yüze ve yüzyüze +kitap eğitimi sadece kitap dağıtılan gruba göre öğün atlama sayısı azalmaktadır. Eğitimin kalıcılığının ve davranış değişikliğinin oluşabilmesi için eğitimin sürekliliği önemlidir.

#### KAYNAKLAR

- Ahsen, Ü., N.Aktaş., Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma, *Hacettepe Üniversitesi II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özeti*, Ankara, 1995.
- Allison, D.M., Ko'olauloa: Hawaii "i" s North Shore Nurse Practitioner Based Clinics (Kaha Luu'u, Hou'ula, Haleiwa, Punalu'u), *Nurse Practical Forum* 8:1, 14-20,1997.
- Arslan, P., Pekcan ,G., Yurtta Kalan Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Durumları ve Sorunları Diabet Yıllığı 4. Temel Matbaası Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İstanbul Üniversitesi XIX. Diabet Günleri Gençlik Ve Beslenme Kongresi, İstanbul,1985.
- Balgamış, F. , Sürücüoğlu, M. S., Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, *Diabet ve Endokrinoloji Yıllığı* 6, Emek Matbası, 204-209, 1989.
- Birer, S., Ersoy, G., "Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan ve Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16 153-170, 1987.
- Bulduk S., Ersoy, G., ve arkadaşları., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma, *Diabet Yıllığı* 4. Temel Matbaası Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İstanbul Üniversitesi XIX. Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi, 185-201 İstanbul, 1985.
- Chapman, P., RB. Toma et all Nutrition Knowledge Among Adolescent high school female Athletes, *Adolescence* 32,126, 437-46, 1997.
- Ertürk, S., *Eğitimde Program Geliştirme*, Meteksan Anonim Şirketi, Ankara, 1997.
- İşıksoluğu M., "Gençlik Yeterli ve Dengeli Beslenmiyor", *Milliyet Gazetesi*, 6 Aralık, 1985.
- İşıksoluğu M., "Yüksek Öğrenim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15, 55-69,1986.
- Jeffery RW.,SA., "French Preventing Weight Gain in Adults: Desing, Methods and One Year Results From the Pound of Prevention Study", *Journal Obes Related Metoblism Disorder*, 21,6, 457-64,1997.
- Oktar, İ., *Geleneksel İşbirliği ve Ödüllü Değişim Ekonomisine Dayalı Öğrenimin Öğrenci Erişisi Üzerine Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 1995.
- Sağlam, F., Yurttagül, M., "Yükseköğrenime Devam Eden Kız Öğrencilerinin Başarı ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişki", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16,1, 17-24, 1987.
- Sağlam, F., "Hızlı Hazır Yemek Sistemi (Fast-Food) Üzerinde Bir Çalışma", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20,2, 187-197,1991.

Sağlam, F., Yürükcü, S., "Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25,2, 16-23,1996.

Sakarya, Ö., *Ankara Üniversitesi Medikosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Sorunları*, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, 1984.

Tümerdem, Y., Güray, Ö., ve arkadaşları., *Metropolitan Bir Kentte Üniversite Gençliğinin Beslenme Durumu. Epidemiyolojik Bir Araştırma* Diabet Yıllığı 4 Temel Matbaası İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi XIX. Diabet Günleri Gençlik Ve Beslenme Kongresi, 151-160, İstanbul,1985.

Yağmur, C., *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma*, II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özetleri, 1995.

Yurttagül, M., Sağlam, F., Yüksek Öğrenime Devam Eden Kız Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerinin Beslenme ve Sağlık Durumlarının Saptanması, *Diabet Yıllığı* İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, 183-190, İstanbul, 1988.

Yücecian, S., Pekcan, G. ve arkadaşları., *Ankara'da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları*, I. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Hacettepe Üniversitesi, Bildiri Özeti, Ankara, 1992.