



Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışlarının İncelenmesi

Bayam Hikmet^{1*}, Yeğın Melike², Ergün Fatma³, Karasu Ayata Muradiye⁴

^{1*} Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, İstanbul, Turkey, (ORCID: 0000-0001-8890-8547), hikmet.bayam@ahievran.edu.tr

² Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, İstanbul, Turkey, (ORCID: 0000-0002-0475-8850), melikeyegın@ahievran.edu.tr

³ Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, İstanbul, Turkey, (ORCID: 0000-0001-5587-1581), fatmaergun@ahievran.edu.tr

⁴ Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, İstanbul, Turkey, (ORCID: 0000-0001-8890-8547), m.karasu@ahievran.edu.tr

(İlk Geliş Tarihi 15 Mayıs 2023 ve Kabul Tarihi 19 Kasım 2023)

(DOI: 10.5281/zenodo.10439883)

ATIF/REFERENCE: Bayam H., Yeğın M., Ergün F., Karasu Ayata M. (2023). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (52), 212-219.

Öz

Besin ve beslenme güvenliğine, sağlıklı yaşama katkıda bulunan, çevresel etkileri düşük beslenme olarak tanımlanan sürdürülebilir beslenme ile ilgili farkındalığın geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi, tutum ve davranışları değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı, kesitsel tipteki araştırma Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 342 gönüllü öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Anket Formu aracılığıyla gerekli yazılı izinler alındıktan sonra Kasım - Aralık 2022 tarihleri arasında öğrencilerden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde istatistik programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların %92,4'ü kadın, %7,6'sı erkektir. Kadın katılımcıların %15,5'i ve erkeklerin %3,8'i zayıftır. Normal BKİ'ye sahip toplam katılımcı sayısı %67,8 (232 kişi) iken kadınların %66,1' i (209 kişi) ve erkeklerin %88,5'i (23 kişi) normal BKİ aralığındadır. Kadın katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama ölçek puanı 117,4±1,4 iken erkek katılımcılarınki 118,8±5,5'tir. Katılımcıların cinsiyet, okunan sınıf-bölüm, nerede ve kiminle yaşadığı, gelir düzeyi, tanıli bir hastalığı olup olmama durumu, alkol kullanımı, gün içerisinde tükettiği öğün sayısı ve beden kütle indeksi ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama ölçek puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Sonuç olarak katılımcıların incelenen parametrelerle Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ölçeği ve faktörleriyle arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sürdürülebilir, sağlıklı beslenme kavramlarının son zamanlarda dikkat çeken bir konu olması sebebiyle ilişkili olduğu alt başlıkların ve faktörlerin belirlenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Öğrenci, Sürdürülebilir beslenme.

Investigation of The Sustainable and Healthy Eating Behaviors of The Faculty of Health Sciences Students

Abstract

It is of great importance to raise awareness about sustainable nutrition, which is defined as a diet with low environmental impacts that contributes to food and nutrition security and healthy living. In this study, university students' knowledge, attitudes and behaviors regarding sustainable nutrition were evaluated. The descriptive, cross-sectional research was conducted with the participation of 342 volunteer students studying at the Faculty of Health Sciences. Research data was collected online from students between November and December 2022, after obtaining the necessary written permissions via the Survey Form. A statistical program was used in the statistical analysis of the data. 92.4% of the participants in the study were women and 7.6% were men. 15.5% of female participants and 3.8% of male participants were underweight. While the total number of participants with normal BMI is 67.8% (232 people), 66.1% of women (209 people) and 88.5% of men (23 people) are within the normal BMI range. While the average sustainable and healthy nutrition behavior scale score of female participants is 117.4±1.4, that of male participants is 118.8±5.5. There is a statistically significant difference between the participants' gender, class-department, where and with whom they live, income level, whether or not they have a diagnosed disease, alcohol use, number of meals consumed during the day, body mass index and the average scale score of sustainable and healthy eating behaviors. was not found (p>0.05). As a result, no significant relationship was found between the participants' examined parameters and the Sustainable and Healthy Eating Behaviors scale and its factors. Since the concepts of sustainable, healthy nutrition have been a subject that has attracted attention recently, more studies are needed to determine the subheadings and factors they are related to

Keywords: Nutrition, Student, Sustainable nutrition.

* Corresponding Author: hikmet.bayam@ahievran.edu.tr

1. Giriş

Hızla artan dünya nüfusunun 2050 yılına kadar 9 milyara ulaşacağı öngörülmektedir. Günümüzdeki küresel tarım sistemleri, şu anki nüfusun gıda ihtiyacını karşılamaktadır. Fakat 40 yıl sonrası için hesaplanan arzın karşılanabilmesi için mevcut gıda üretiminin iki katına çıkması gerekmektedir (Foley, 2011). Maliyeti yüksek hayvansal kaynaklı gıda tüketiminin artması ve kaynakların hızla tüketilmesi gıda sisteminin iyileştirilmesini ve çevresel sürdürülebilirlik faaliyetlerinin artırılmasını mecburi kılmaktadır (Godfray ve ark., 2010).

Beslenme bilimi, belirli besinlerin veya besin gruplarının sağlık üzerindeki etkilerini ve besin eksikliklerini incelemektedir. Son yıllarda diyetlerin hem insan sağlığı hem de çevre ve gıda sistemleri üzerindeki etkileri dikkat çeken bir konu haline gelmiştir. Bu durum sürdürülebilir beslenme kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Sürdürülebilir diyetler gıda güvenliğine dikkat eden, sağlıklı yaşama katkıda bulunan, çevresel etkileri düşük olan diyetlerdir (Macdiarmid, 2013). Bu diyetler, biyoçeşitliliği koruyucu, ekosistemlere saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, erişilebilir, ekonomik, güvenli ve kaynakları maksimum verimde kullanan diyetlerdir (Burlingame & Dernini, 2010).

Çevresel etkinin önemli bir kısmını gıda tüketimi oluşturmaktadır. İklim değişikliği başta olmak üzere, toprak yapısının bozulması, su kirliliği, su kıtlığı, habitat kaybı ve biyolojik çeşitlilikte azalma bu çevresel etkiler arasında yer almaktadır. Ayrıca gıdanın israf edilmesi su, tarım arazisi, gübre, fosil yakıt gibi kaynakların gereksiz yere kullanımına ve artan sera gazı emisyonuna sebep olmaktadır (Kummu ve ark., 2012).

Dünyanın birçok yerinde sağlıklı ve besleyici gıdaya erişim mümkün olmamaktadır (Coff ve ark., 2008). Öte yandan, bazı bölgelerde insanlar aşırı kilolu veya obezdir (Reisch ve ark., 2013). Tüketim dengesizliğini ve gıda israfını ortadan kaldırmak ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek ancak sağlıklı ve sürdürülebilir gıda tüketimi ile mümkün olacaktır (Tekinbaş Özkaya ve ark., 2021).

Dünya Doğayı Koruma Vakfı tarafından 2014 yılında gerçekleştirilen Livewell for Low Impact Food in Europe (LIFE) projesi, sağlıklı beslenme ve sürdürülebilirliği ortak paydada ele almıştır. Proje sonunda sebze meyve tüketiminin artırılması, beslenmede çeşitliliğinin sağlanması, gıda israfının azaltılması hem kırmızı hem de beyaz et tüketiminin minimum seviyelere indirilmesi, besinlerin güvenilir kaynaklardan satın alınması ve yağ, tuz, şeker içeriği yüksek besinlerin tüketimini azaltmayı amaçlayan temel ilkeler ortaya konulmuştur (Alarcon & Gerritsen, 2014).

Bireysel açıdan, yaşam kalitesini arttırmak çevresel açıdan ise daha yaşanabilir bir dünya için sürdürülebilir, sağlıklı yeme davranışlarının erken yaşlarda kazanılması ve bu davranışların gelecek nesillere aktarılması büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışma; Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

2. Materyal ve Metot

2.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tiptedir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılına kayıtlı 1523 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini Epiinfo 2000 programı kullanılarak evreni bilinen formül ile bilinmeyen prevalans %50 alınarak, %95 güven aralığında ve 0.05 kabul edilebilir örnekleme hatası ile minimum örneklem genişliği 307 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri kaybı göz önünde bulundurularak 342 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırmada olasılıksız örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından literatür taranarak hazırlanmış; sosyo-demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla 14 sorudan oluşan kişisel veriler formu ve sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla 'Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği' kullanılmıştır. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği, Zakowska-Biemans ve ark. (2019) tarafından, sürdürülebilir diyet kavramının FAO tanımlamasına, LiveWell yaklaşımına, sürdürülebilir ve sağlıklı yeme alışkanlıkları ilkelerine göre geliştirilen bir ölçektir. Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik analizi Erdoğan ve ark. (2019) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 8 faktörü; Sağlıklı ve Dengeli Beslenme, Kalite İşaretleri (Yöresel ve Organik), Et Tüketiminin Azaltılması, Yerel Gıda, Düşük Yağ, Gıda İsrafından Kaçınma, Hayvan Sağlığı ve Mevsime Özgü Gıdalar olan toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 34 madde likert tipi ölçekten oluşmakta ve seçenekleri, hiç, çok nadir, nadiren, bazen, sıklıkla, çok sık veya her zaman şeklindedir. Hiç seçeneğinden her zaman seçeneğine göre puanlandırma 1'den 7'ye doğru olacak şekilde değerlendirme yapılmıştır. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği'nin güvenilirliği Erdoğan ve ark. (2019) tarafından hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değeri 0,772 olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Aşağıdaki şekilde ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri gösterilmiştir (Filaziçolu, 2021).

Şekil 1. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

	n	Cronbach's Alpha
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği	34	0,772
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	10	0,712
Kalite İşaretleri (Yöresel ve Organik)	5	0,767
Et Tüketiminin Azaltılması	4	0,826
Yerel Gıda	3	0,777
Düşük Yağ	3	0,711
Gıda İsrafından Kaçınma	3	0,791
Hayvan Sağlığı	3	0,728
Mevsime Özgü Gıdalar	3	0,729

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 01.11.2022-01.12.2022 tarihleri arasında Google form üzerinden çevrimiçi olarak hazırlanmış anket formunun linki gönderilerek toplanmıştır. Olasılıksız örnekleme yöntemiyle 342 katılımcıya ulaşılmış ve anketin başında öğrencilere gönüllü onam formu doldurtulmuş çalışmaya katılmak için gönüllü olmaları dikkate alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar için sayı-yüzde dağılımı, ortalama değer, standart sapma ve Ki kare testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. $P > 0.05$ ise H_0 hipotezi kabul edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca her bir grupta çarpıklık ve basıklık katsayısı (2 ile -2 arasında olup olmadığı) ve grafiksel gösterimler (histogram, normal Q-Q grafiği) dikkate alınmıştır (Marjorie, 1997). Normallik testleri sonucuna göre veri dağılımının 'normal dağılım' gösterdiği saptanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin korelasyon analizi için Independent Sample's T testi ve One Way Anova testi uygulanmıştır. Veri analizinde $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, 23/09/2022 tarihli ve E-42695516-000-00000460799 sayılı Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından alınan kurum izni ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan alınan 11.10.2022 tarihli ve 2022-18/162 karar numaralı etik kurul izni sonrasında gerçekleştirilmiştir.

3. Araştırma Sonuçları ve Tartışma

3.1. Katılımcıların Demografik Verileri ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeğinin Faktör Ortalama Puanlarının İncelenmesi

Katılımcıların demografik verilerine Tablo 1.'de yer verilmiştir. Araştırmaya katılanların %92,4'ü kadın, %7,6'sı erkektir. Katılımcıların %28,7'si Çocuk Gelişimi, %43,6'sı Ebelik ve %27,8'i Hemşirelik bölümünde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %34,8'i 1. Sınıf; %20,2'si 2. Sınıf; %34,5'i 3. Sınıf ve %11,5'i 4. Sınıfta öğrenim görmektedir. Ailesiyle birlikte yaşayanların sayısı 44; öğrenci evinde tek başına yaşayanların sayısı 5; öğrenci evinde arkadaşlarıyla yaşayanların sayısı 15; yurttan kalanların sayısı 271; akrabalarıyla beraber yaşayan 1 ve diğer kategorisini seçen katılımcı sayısı 6'dır. Araştırmada verilen cevaplara göre katılımcıların gelir düzeyi karşılaştırıldığında 'gelirim giderimden az' cevabını veren öğrenci sayısı 152 (%44,4); 'gelirim giderime denk' cevabını veren öğrenci sayısı 167 (%48,8) ve 'gelirim giderimden fazla' cevabını veren öğrenci sayısı ise 23 (%6,7) tür. Ayrıca katılımcıların %16,1'inin (55 kişi) tanımlı bir hastalığı olup; %11,7'si (40 kişi) sigara kullandığını; %4,7'si (16 kişi) ise alkol kullandığını belirtmiştir. Günlük öğün sayılarına bakıldığında ise %34,7'si (119 kişi) tek öğün beslenmekte; %48,2'si (165 kişi) iki öğün ve %16,9'u (58 kişi) üç öğün beslenmektedir. Tablo 2'de katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ölçeğinin faktör ortalama puanları ve standart sapma değerleri verilmiştir. Yolcuoğlu'nun (2020) yaptığı çalışma sonuçlarına göre ölçeğin alt faktörlerinden et tüketiminin azaltılması ve yerel gıda faktörlerinin ortalama puanları dışındaki diğer alt faktör puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Her iki çalışmanın örneklemini Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verilerinin ve Öğün Sayısının İncelenmesi

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	316	92,4
Erkek	26	7,6
Bölümü		
Çocuk Gelişimi	98	28,7
Ebelik	149	43,6
Hemşirelik	95	27,8
Sınıf		
1	119	34,8
2	69	20,2
3	118	34,5
4	36	11,5
Nerde Yaşıyorsunuz		
Aile ile birlikte evde	45	12,4
Öğrenci evinde tek başına	5	1,4
Öğrenci evinde arkadaşları ile	17	4,7
Yurtta	289	79,4
Akrabaları ile	2	0,5
Apartta	6	1,6
Gelir Düzeyi		
Giderinden az	165	45,2
Giderine denk	175	47,9
Giderinden fazla	25	6,8
Hastalık Durumu		
Var	55	16,1
Yok	287	83,9
Sigara İçme		
Evet	40	11,7
Hayır	302	88,3
Alkol Tüketimi		
Evet	16	4,7
Hayır	326	95,3
Öğün Sayısı		
1	119	34,7
2	165	48,4
3	58	16,9

Tablo 2. Katılımcıların Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeğinin Faktör Ortalama Puanları

	Ortalama	Standart Sapma
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	3,80	1,49
Kalite İşaretleri (Yöresel ve Organik)	3,56	1,48
Et Tüketiminin Azaltılması	2,99	1,62
Yerel Gıda	3,11	1,63
Düşük Yağlar	4,02	1,45
Gıda İsrafından Kaçınma	4,40	1,65
Hayvan Sağlığı	3,26	1,75
Mevsime Özgü Gıdalar	3,73	1,37

Çalışmaya katılımın cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kadınların (%92,4) çoğunluğu oluşturduğu görülmüştür. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %83,9'unun doktor tarafından tanısı koyulmuş herhangi bir hastalığı bulunmamaktadır.

Katılımcıların tükettikleri öğün sayıları incelendiğinde tek (%34,7) ve iki öğün (%48,2) tüketenlerin oranı, üç öğün (%16,9) tüketenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer olarak Özdoğan ve ark. (2012) üniversite öğrencilerinin öğün düzenlerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %84,5'inin ana öğünleri atladıklarını bildirmişlerdir (Özdoğan ve ark., 2012). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada ise öğün atlama oranı %68 olarak belirtilmiştir (Özakar Akça & Selen, 2015). Yapılan çalışmada, öğrencilerinin çoğunluğunun (%79,2) yurtlarda kaldıkları görülmüştür. Genel olarak yurtlarda günde iki öğün yemek verilmesi, öğrencilerin düzensiz beslenmesinde bir etken olarak gösterilebilir.

3.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beden Kütle İndeksinin Sınıflandırılması

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetlerine göre beden kütle indeksleri sınıflandırılmıştır. Çalışmada katılımcının beyanı dikkate alınmış olup; boy uzunluğu, ağırlık verileri kullanılarak araştırmacı tarafından BKİ hesaplanmıştır. BKİ (kilogram/metrekare (kg/m²)) = [vücut ağırlığı (kg) / (boy uzunluğu)²] formülüyle hesaplanmış olup, BKİ'nin gruplandırılması Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan sınıflamaya uygun olarak: Zayıf olanlar <18.5 kg/m², normal vücut ağırlığına sahip olanlar (18.5-24.9 kg/m², hafif şişman olanlar 25.0-29.9 kg/m². Derece şişman 30-34.9 kg/m² şeklinde tanımlanmıştır.

BKİ Kadınların %15,5'i (49 kişi), erkeklerin ise %3,8'i (1 kişi) zayıftır. Normal BKİ'ye sahip toplam katılımcı sayısı %67,8 (232 kişi) iken kadınların %66,1'i (209 kişi) ve erkeklerin %88,5'i (23 kişi) normal BKİ aralığındadır. Katılımcıların %17,5'i (60 kişi) ise hafif şişman kategorisinde olup; kadınların %88,5'i (58 kişi) ve erkeklerin %7,7'si (2 kişi) hafif şişmandır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beden Kütle İndeksinin Sınıflandırılması

Cinsiyet	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
BKİ Grupları						
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	49	% 15,5	1	%3,8	50	%14,6
Normal (18,5-24,9 kg/m ²)	209	% 66,1	23	%88,5	232	%67,9
Hafif şişman (25-29,9 kg/m ²)	58	% 18,4	2	%7,7	60	%17,5

Yolcuoğlu & Kızıltaş (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerin BKİ değerlerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir (Yolcuoğlu & Kızıltaş, 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen birçok çalışmada benzer sonuçlarla karşılaşmıştır (Özdoğan ve ark., 2012; Arslan ve ark., 2016). Bu çalışmada ise cinsiyet ve BKİ değerleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; hafif şişman kategorisindeki kadın öğrencilerin oranının, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine normal BKİ aralığındaki erkek öğrencilerin oranı, kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Demir (2019)'ün üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarını incelediği çalışmasında kadın öğrencilerin duygusal durumlarda yeme alışkanlığının erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Demir, 2019). Bu çalışmada da kadın öğrencilerin BKİ değerlerinin daha yüksek çıkması, duygusal yeme alışkanlıkları ile ilişkilendirilebilir.

3.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Puanının Demografik Verilere Göre Karşılaştırılması

Tablo 3'te katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları puanının demografik verilere göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Araştırmaya katılan kadın bireylerin ortalama ölçek puanı 117,4±1,4 iken erkek bireylerinki 118,8±5,5'tir. Cinsiyete göre ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Bölümlere göre öğrencilerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı Çocuk gelişimi bölümü için 116,8±2,64; Ebelik bölümü öğrencileri için 117,2±1,98; Hemşirelik bölümü için 118,7±3,14'tir. Bölümlere göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05). Katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı 1. Sınıf öğrencileri için 116,9±2,2; 2. Sınıf öğrencileri için 118,8±3,2; 3. Sınıf öğrencileri için 115,6±2,5 ve 4. Sınıf öğrencileri için ise 122,9±4,5 olarak hesaplanmıştır. Okunan sınıfa göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05). Araştırmaya katılan bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı ailesiyle yaşayanlar için 117,1±4,5; öğrenci evinde tek başına yaşayanlarda 134,4±8,3; öğrenci evinde arkadaşlarıyla yaşayanlarda 115,0±6,7; yurttan kalanlarda 117,1±1,5 ve diğer kategorisi için 133,6±11,5 tir. Yaşanılan yere göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05). Katılımcıların gelir düzeyleri ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında 'gelirim giderimden az' cevabını verenlerin 114,0±2,1; 'gelirim giderime denk' cevabını verenlerin 119,6±2,0 ve 'gelirim giderimden fazla' cevabını verenlerin ise 124,6±5,8 ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların gelir düzeyine göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0.05). Hastalık tanısı olan katılımcıların ortalama ölçek puanı 115,0±3,9 iken herhangi bir hastalığı olmayanların ki 117,9±1,5'tir. Benzer şekilde hastalık durumuna göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları

ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Sigara kullanan katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı $110,3\pm 3,6$; sigara kullanmayanların ki $118,4\pm 1,5$ 'tir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma durumuna göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Sigara kullanmayan katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı kullanan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı alkol kullandığını belirten katılımcılarda $115,3\pm 8,6$ iken kullanmayan katılımcılarda $117,6\pm 1,4$ 'tür. Katılımcıların alkol kullanma durumuna göre sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Günlük öğün sayısı dikkate alındığında tek öğünle beslenenlerde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı $114,4\pm 2,4$; iki öğün beslenenlerde $118,2\pm 2$ ve üç öğün beslenenlerde $121,6\pm 3,6$ 'dır. Katılımcıların öğün sayısı ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Puanının Demografik Verilere Göre Karşılaştırılması

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları puanı		
Değişkenler	Ort. ±ss.	Ölçek Puanı (n=342) <i>p</i>
Cinsiyet		
Kadın	117,4±1,4	,799
Erkek	118,8±5,5	
Bölümü		
Çocuk Gelişimi	116,8±2,64	,873
Ebelik	117,2±1,98	
Hemşirelik	118,7±3,14	
Sınıfı		
1	116,9±2,9	,510
2	118,8±3,2	
3	115,6±2,5	
4	122,9±4,5	
Yaşanılan Yer		
Aile ile birlikte evde	117,1±4,5	,457
Öğrenci evinde tek başına	134,4±8,3	
Öğrenci evinde arkadaşları ile	115,0±6,7	
Yurtta	117,1±1,5	
Akrabaları ile	104±**	
Apartta	133,6±11,5	
Gelir düzeyi		
Giderinden az	114,0±2,1	,072
Giderine denk	119,6±2,0	
Giderinden fazla	124,6±5,8	
Hastalık Durumu		
Var	115,07±3,9	,496
Yok	117,9±1,5	
Sigara İçme		
Evet	110,3±3,6	,047**
Hayır	118,47±1,5	
Alkol Tüketimi		
Evet	115,3±8,6	,795
Hayır	117,6±1,4	

Çalışmaya katılım sağlayan erkeklerin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ortalama ölçek puanı kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. (117,4; 118,8). Ancak cinsiyet ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ortalama ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p= .799$). Engin & Sevim (2022) lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada da sürdürülebilir beslenme bilgi puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bildirilmiştir (Engin & Sevim, 2022). Stephens ve ark. (2017), cinsiyet ve ırkın beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, sağlıklı beslenme konusunda kadınların erkeklerden daha yüksek bir yeterliliğe sahip olduklarını belirtmişlerdir (Stephens ve ark., 2017). Bu çalışma, Engin & Sevim (2022)'in yaptığı çalışma ile benzerlik gösterirken, Stephens ve ark. (2017) yaptığı çalışma ile farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada, dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı diğer sınıftakilere göre nispeten daha yüksektir. Ancak okunan sınıf ile ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p=.510$). Engin & Sevim (2022) lisans öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı 1. sınıfa kıyasla 4. sınıfta öğrenim görenlerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Engin & Sevim, 2022). Özüpek & Arslan (2021)'in yaptığı çalışmada genel beslenme bilgi puanlarının toplamı ile öğrencinin okuduğu sınıf arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Yapılan istatistiksel analizde hem 3. sınıf hem de 4. sınıfta okuyan öğrencilerin genel beslenme bilgi puanlarının toplamı 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur (Özüpek & Arslan, 2021). Literatürde üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin beslenme ile ilgili dersleri ağırlıklı olarak eğitim hayatlarının son yıllarında almaları ile ilişkilendirilebilir.

Yapılan çalışmada, yaşanan yer ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Filazioğlu (2021) tarafından sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları incelediği çalışmada da benzer sonuçlar tespit edilmiştir (Filazioğlu, 2021). Yolcuoğlu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ölçeğinin alt boyutları olan sağlıklı ve dengeli beslenme, kalite işaretleri (yöresel ve organik), et tüketiminin azaltılması, yerel gıda, düşük yağ, gıda israfından kaçınma ve hayvan sağlığı gibi faktörler ile yaşanan yer arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Yolcuoğlu, 2020). Filazioğlu (2021) ve Yolcuoğlu (2020)'nun yaptığı çalışmalar, bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Katılımcıların gelir seviyesi arttıkça sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanının da arttığı görülmektedir. Ancak gelir durumu ile toplam ölçek puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Engin & Sevim (2022)'in lisans öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada gelir durumları ile sürdürülebilir beslenme davranış puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Engin & Sevim, 2022). Beslenmenin sadece insan sağlığını değil aynı zamanda çevreyi de önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Gilg ve ark. (2005)'nin sürdürülebilir tüketicileri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, gelir düzeyi düşük olan erkek katılımcıların çevreyi daha az önemseyişi bildirilmiştir.

3.4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Puanının BKİ Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları puanının BKİ gruplarına göre karşılaştırılmasına Tablo 4'te yer verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı zayıflarda $116,4\pm 4,3$; normal vücut ağırlığındaki katılımcılarda $117,9\pm 1,6$ ve hafif şişmanlarda $116,7\pm 3,7$ 'tir. Katılımcıların beden kütle indeksleriyle sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Puanının BKİ Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları puanı	
	Ort. \pm ss.	Ölçek Puanı (n=342)
BKİ Grupları		p
Zayıf	116,4 \pm 4,3	,900
Normal	117,9 \pm 1,6	
Hafif Şişman	116,7 \pm 3,7	

Bu çalışmada, beden kütle indeksleriyle sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer olarak Özüpek & Arslan (2021)'in Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okuyan 190 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada genel beslenme bilgi puanının toplamı ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir (Özüpek & Arslan, 2021). Atar (2021)'in çalışmasında ise sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyi yüksek olan katılımcıların, BKİ değerlerine bakıldığında normal aralıkta veya zayıf oldukları belirtilmiştir (Atar, 2021). Bu çalışma, Özüpek & Arslan (2021)'in yaptığı çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterirken, Atar (2021)'in yaptığı çalışmanın sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Artan dünya nüfusu ile mevcut gıda kaynaklarının durumu ve çeşitli çevresel sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, sürdürülebilir gıda tüketiminin önemi giderek artmaktadır. Hem bireysel hem çevresel açıdan daha yaşanılabilir bir dünya ancak genç yaşlarda kazanılan sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının gelecek nesillere aktarılması ile mümkün olacaktır. Literatürde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ile ilgili yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme kavramının daha iyi anlaşılması için hem farklı özellikteki gruplarda hem de daha yüksek sayıdaki popülasyonlarda yapılacak olan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

4. Sonuç

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyeti, sınıfı, yaşanan yer, gelir durumu, BKİ değerleri, öğün sayısı, ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların incelenen parametrelerle Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ölçeği ve faktörleriyle arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5. Teşekkür

Verilerin analizi kısmında desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Halime AYDEMİR ve Öğr. Gör. Muhammed KÖSTEKÇİ'ye teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Alarcon, B., & Gerritsen, E. (2014). On our plate today: healthy, sustainable food choices. *LiveWell for LIFE*, 1-63.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Atar, A. (2021). *Kurumsal şirket çalışanlarının sürdürülebilir beslenme hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2010). Sustainable diets and biodiversity. *Food and Agriculture Organization of the United Nations*, 7-8.
- Coff, C., Korthals, M., & Barling, D. (2008). Ethical traceability and informed food choice. *Ethical traceability and communicating food*, 1-18.
- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Engin, Ş., & Sevim, Y. (2022). Lisans Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Davranışları ve Bilgi Düzeyleri ile Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tek Merkezli Çalışma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (38), 259-269.
- Erdoğan, N., Çıtar, E., Köksal, E. & Bilici, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Davranışlarının Belirlenmesinde Yeni Bir Yöntem: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği*. 1.Uluslararası Sürdürülebilir Yaşam Kongresi.
- Filazıoğlu, E. (2021). *18-30 Yaş Aralığındaki Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışlarının Değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü].
- Foley, J. A. (2011). Can we feed the world sustain the planet?. *Scientific American*, 305(5), 60-65.
- Gilg, A., Barr, S., & Ford, N. (2005). Green consumption or sustainable lifestyles? Identifying the sustainable consumer. *Futures*, 37(6), 481-504.
- Godfray, H. C. J., Beddington, J. R., Crute, I. R., Haddad, L., Lawrence, D., Muir, J. F., ... & Toulmin, C. (2010). Food security: the challenge of feeding 9 billion people. *science*, 327(5967), 812-818.
- Kayak, S. (2023). *Aile sağlığı merkezi çalışanlarının sürdürülebilir beslenme hakkında bilgi, tutum, davranışlarının ve diyet kalitelerinin değerlendirilmesi: Kırklareli il merkezi örneği* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Kummu, M., De Moel, H., Porkka, M., Siebert, S., Varis, O., & Ward, P. J. (2012). Lost food, wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Science of the total environment*, 438, 477-489.
- Macdiarmid, J. I. (2013). Is a healthy diet an environmentally sustainable diet?. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72(1), 13-20.
- Marjorie, A.P. (1997). Nonparametric statistic for health care research: Statistic for small samples and unusual distributions. London: Sage Public.
- Özakar Akça, S., & Selen, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(5), 394-400.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A. Ö., & Sürücüoğlu, M. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 67-74.
- Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). Sürdürülebilir Beslenme Davranışları İle Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Beden Kütle İndeksi İlişkisinin İncelenmesi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical And Health Sciences*, 6(14), 68-79.
- Reisch, L., Eberle, U., & Lorek, S. (2013). Sustainable food consumption: an overview of contemporary issues and policies. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 9(2), 7-25.
- Stephens, J. D., Althouse, A., Tan, A., & Melnyk, B. M. (2017). The role of race and gender in nutrition habits and self-efficacy: Results from the young adult weight loss study. *Journal of obesity*, 2017, 1-6.
- Tekinbaş Özkaya, F., Durak, M. G., Doğan, O., Bulut, Z. A., & Haas, R. (2021). Sustainable consumption of food: Framing the concept through Turkish expert opinions. *Sustainability*, 13(7), 3946.
- Yolcuoğlu, İ. Z. (2020). *Beslenme eğitiminin diyet kalitesi ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Yolcuoğlu, İ. Z., & Kızıltan, G. (2021). Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1).
- Żakowska-Biemans, S., Pieniak, Z., Kostyra, E., Gutkowska, K. (2019). Searching for a Measure Integrating Sustainable and Healthy Eating Behaviors. *Nutrients*, 11(1), 95.