

Gençlerin Beslenme ve Gıda Güvenliğine İlişkin Bilgi ve Davranışlarının Değerlendirilmesi

Evaluation of The Nutrition and Food Safety Knowledge and Behaviour of The Young

Nevin ŞANLIER

Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Elif ADANUR

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Trabzon, Türkiye

Gizem ÖZATA UYAR

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

Elif ELİBOL

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Ayfer BEYAZ COŞKUN

Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Elâzığ, Türkiye

Rukiye ERDOĞAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

Esra BOZBAŞ

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

Makale Geliş Tarihi: 14.11.2015

Yayına Kabul Tarihi: 19.11.2016

Özet

Bu çalışma Gazi Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde okuyan öğrencilerin beslenme ile gıda güvenliği bilgisi, alışkanlıkları öz yeterlilik ve fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Gazi üniversitesinin sağlık bilimleri (n=140), sosyal bilimler (n=46) ve fen bilimlerinde (n=64) öğrenim gören 68'i erkek, 182'si kız toplam 250 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilere Turconi ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği toplam 9 bölüm ve 84 sorudan oluşan bir ölçek uygulanmıştır. Veriler SPSS 22.0 programıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 19.74±1.84 yıldır. Şişmanlığın belirlenmesinde kullanılan beden kütle indeksi (BKİ) değerinin ortalaması

erkeklerde ve kızlarda sırasıyla 22.55 ± 2.75 ve 21.25 ± 2.99 kg/m^2 'dır. Sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlığı (BA), sağlıklı/sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve besinler (SSBAB), beslenme bilgisi (BB) ve gıda güvenliği bilgisi (GGB) puanları fen ve sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Bütün alt gruplar cinsiyete göre değerlendirildiğinde kız öğrencilerin puanlarının erkeklerden yüksek olduğu ve bu farkın öz yeterlilik haricinde diğer bütün alt gruplarda anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sadece erkeklerin fiziksel aktivite puanları kızlara göre daha yüksektir ($p < 0.05$). Öğrencilerin BKİ değerleri arttıkça gıda güvenliği bilgisi (GGB) ve sağlıklı/sağlıksız beslenme alışkanlıkları bilgisi (SSBAB) puanlarının düştüğü saptanmıştır ($p < 0.05$). Araştırmada sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının diğer bilimlerde okuyan öğrencilerden daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları, üniversite öğrencileri.

Abstract

This study was conducted in order to evaluate the nutrition knowledge, attitude and behaviour states of students studying in different departments of Gazi University. 250 students (68 male and 182 female) were included to this study who were studying in health sciences ($n=140$), social sciences ($n=46$) and physical sciences ($n=64$). Developed by Turconi et al. (2003), a scale of 9 sections and 84 questions was applied to the students. Data were evaluated through SPSS 22.0 program. The average age of all students was 19.74 ± 1.84 years. The averages of the body mass index (BMI) that is used in defining being overweight were 22.55 ± 2.75 and 21.25 ± 2.99 kg/m^2 in the males and females respectively than females. Food habits (FH), healthy / unhealthy diet habits and foods (HUDF), nutrition knowledge (NK) and food safety knowledge (FSK) scores of students studying in health science were significantly higher than the students studying in science and social sciences. When all subgroups were evaluated according to sex, it was found that the scores of female students were higher than males and this difference was significant in all other subgroups except for self – efficacy (SE) ($p < 0.05$). Only physical activity scores of males were higher than females ($p < 0.05$). It was observed that among students, those with higher BMI have lower food safety knowledge (FSK) and healthy/unhealthy diet habits knowledge (HUDF) scores ($p < 0.05$) than the others. In the study, it was concluded that the nutrition knowledge and habits of students studying in the health science were better than the students studying in other fields.

Keywords: nutrition knowledge, food habits, students studying in the university.

1. Giriş

Günümüzde yeterli ve dengeli beslenmeye verilen önem giderek artmaktadır. Bu konuya hem Sağlık Bakanlığı ile üniversitelerin ilgili bölümleri hem de yazılı ve görsel medyada vurgu yapılmakta ve kamu spotu oluşturulmaktadır. Özellikle çocuk ve gençlerin yeterli-dengeli beslenme alışkanlığı kazanması ve fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi amaçlanmaktadır. Günümüzde bireylere yeterli-dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmaya çalışılsa da çocuk ve gençlerde fast food ve işlem görmüş besinlerin tüketiminin artması da düşündürücüdür (Eroğlu, Şentürk ve Karacabey, 2012; Öztürk, Demir ve Şahin, 2015).

Birey ve toplum açısından en dikkat çekici dönem olan ve kişiliğin oluştuğu gençlik yıllarında beslenme bilgisinin edinilmiş olması büyük önem kazanmaktadır. Özellikle üniversite yılları; bireylerin yanlış beslenme alışkanlıkları kazandığı, sağlığını koruması ve geliştirilmesi bakımından risk taşıdığı dönemlerdir. Bireylerin üniversite eğitimlerinin başladığı ilk yıllarda ailesinden ayrılan gençler, içinde buldukları bu yeni ortama uyum aşamasında sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinebilmektedirler (Derman, 2008; Tambağ ve Turan, 2012). Zamanlarının büyük kısmını tek başlarına dışarıda geçiren üniversite öğrencileri ailelerinden ayrılıp farklı şehirlerde yaşamaya başlamalarıyla birlikte aşırı fast-food tüketme ile öğün atlama yoluna gitmekte (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009; Korkmaz, 2010).

Beslenme bilgisi çocukların, gençlerin ve dolayısıyla tüm toplumun beslenme alışkanlıklarında önemli rol oynayan bir etkidir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerine olumsuz etkileri ancak doğru bir beslenme bilgisi ve bu bilginin davranışa dönüşüyle ortadan kaldırılabilir. Dolayısıyla bireye / topluma verilecek eğitimin de dinamik bir süreç olduğu ve koşulların sürekli değişmesi nedeniyle farklılıklara uyum sağlanabilmesi için sürekli olması gerektiği bilinmektedir (Merdol, 2012).

Toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmaları, toplum sağlığının temelidir. Beslenme alışkanlıkları, asırlardır süren değişikliklerle şekillenir ve bu alışkanlığın değiştirilmesi uzun süreli davranış değiştirme uygulamaları ile başarılabilir. Bilgili olmak ile o bilginin gerektirdiği davranışı, tutumu sergilemek aynı şeyler değildir (Merdol, 2012). Bilgi, tutum ve yanlış inanışlar davranış değişikliğinde ana engeldir. Bilgi davranış değildir fakat sağlıklı beslenme davranışlarını belirleyen bir faktördür (Fallah ve ark. 2013).

Fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması bireylerde başta obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık olmak üzere pek çok hastalık riskini artırmaktadır (Sacheck, Kuder ve Economos, 2010; Reimer, Knapp ve Reimers, 2012; Wagner ve ark. 2012). Düzenli fiziksel aktivite metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalıkların yanısıra tromboembolik inme, hipertansiyon, tip 2 diyabet, osteoporoz, obezite, kolon kanseri, meme kanseri, anksiyete ve depresyon gelişiminde koruyucu bir öneme sahiptir (Sattelmair, Pertman ve Forman, 2009).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA 2010) verilerine göre 20-30 yaş grubundaki erkeklerin %41.6'sı aktif veya orta derecede aktivite düzeyine sahip iken %19.7'si yoğun aktif bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Kadınların çoğunluğu sedentar veya hafif aktivite düzeyi ile aktif veya orta derecede aktif yaşam tarzına sahip bulunmuştur (sırasıyla %44.4 ve %44.8). Yapılan çalışmalarda da fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Ancak gençlerin daha fazla televizyon seyrettikleri, telefon ve bilgisayar ile daha fazla vakit geçirdikleri; buna bağlı olarak da daha az fiziksel aktivite yaptıkları bilinmektedir (Dennison ve Edmunds, 2008; Ergün, Gür, Erol ve Kadioğlu, 2012).

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin ve bu değişikliği etkileyen psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve demografik unsurların neler olduğunu belirlemek ve anlayabilmek; değişikliklerin insanlar üzerindeki etkilerinin gösterilmesinde yardımcıdır. Böylece bireylerin daha sağlıklı beslenmesi ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında yol gösterici olmaktadır.

Bu nedenle çalışma; Gazi Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören gençlerin beslenme ve gıda güvenliği konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeyleri ile fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmek, bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2. Yöntem

Çalışma Nisan - Haziran 2015 tarihleri arasında, Gazi Üniversitesi'nin sağlık (n=140), sosyal (n=46) ve fen (n=64) bilimleri alanlarında eğitim gören 68'i erkek, 182'si kız toplam 250 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

Katılımcıların beslenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışları ile fiziksel aktivite durumlarını saptamak amacıyla Turconi ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği ölçek araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara araştırmanın konusu ve amacı hakkında bilgi verilmiş, katılmayı kabul eden gönüllüler araştırma kapsamına alınmıştır. Ölçek 9 bölümden oluşmakta olup 84 soruyu içermektedir. İlk bölümde katılımcılara ait genel bilgiler bulunmaktadır. Diğer bölümlerde ise;

Besin Tüketim Sıklığı (BTS) bölümünde; kahve, çay, süt, sebze ve meyve, ekmek, makarna vb. buğday ürünleri içecek gibi besinlerin günlük et, et ürünleri, balık, yumurta, peynir, kuru baklagil vb. diğer besinlerin haftalık tüketim sıklığını sorgulayan 20 soru bulunmaktadır.

Beslenme Alışkanlıkları (BA) bölümünde; gençlerin beslenme alışkanlıkları özellikle kahvaltı içeriği, günlük öğün sayısı ve sebze-meyve ile alkollü/ alkolsüz içecek tüketimlerini içeren bilgilerden oluşan 14 soru bulunmaktadır. Değerlendirmede puanlama yöntemi kullanılmış ve her bir yanıt 1'den 4'e kadar puan verilmiştir. En sağlıklı seçenek en yüksek puan, en sağlıksız seçenek ise en düşük puan olup, puan aralığı 14-56 arasındadır.

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tarzı (FAYT) bölümünde; yaşam tarzı ve fiziksel aktivite seviyesi 6 soru ile sorgulanmıştır. Yanıtların tümü soruya göre yapılandırılmış, her soruya 1 ile 4 arasında puan verilmiş ve en yüksek puan en sağlıklı alışkanlıklarını temsil etmekte olup puan aralığı 6-24 arasındadır.

Sağlıklı-Sağlıksız Beslenme Alışkanlıkları ve Besinler (SSBAB) bölümünde; öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız beslenme ile besinler hakkındaki düşünceleri 5 soruyla sorgulanmıştır. Her soru için 4 farklı yanıt 1'den 4'e kadar puanlandırılmış ve

puan aralığı 5-20 arasındadır.

Öz Yeterlilik (ÖY); bu bölüm 3 seçenekli 8 sorudan oluşmaktadır [seçenekler evet=3, bilmiyorum=2, hayır=1 puan verilerek değerlendirilmiştir]. Bu bölüm her bir öğrencinin beslenmeyle ilişkili kendi sağlık durumunu geliştirmek amacıyla elde ettikleri bilginin nasıl kazanıldığını değerlendirmeye yöneliktir. Puan aralığı 8-24 arasındadır.

Alışkanlıkları Değiştirme (AD) bölümü; 2 seçenekli 9 sorudan oluşmaktadır [seçenekler evet=1, hayır=2 puan verilerek değerlendirilmiştir]. Bu bölümde bireylerin yeme davranış değişikliği yaparken karşılaştıkları zorlukları araştırmak amaçlanmıştır. Her bir soruda puanın 2 olması yeme davranış değişikliği yaparken karşılaşılan zorluğun daha fazla olduğunu göstermektedir. Puan aralığı 9-18 arasındadır.

Beslenme Bilgisi (BB) bölümü; öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini sorgulayan 11 sorudan oluşmaktadır. Yanıtlar 4 seçenek halinde verilmiş ve doğru seçeneğin puanı=1, yanlış üç seçeneğin puanı=0 olarak değerlendirilmiş ve puan aralığı 0-11 arasındadır.

Gıda Güvenliği Bilgisi (GGB) bölümü; 4 seçenekli yanıtları olan 10 sorudan oluşmaktadır. Gıda güvenliği bilgi düzeylerinin belirlendiği doğru seçeneğin puanı=1, diğer yanlış üç seçeneğin ise puanı=0 ve puan aralığı 0-10 arasındadır.

Hijyen Uygulamalarında Davranış ve Gıda Güvenliği (HUDGG) bölümü; 8 sorudan oluşmaktadır. Bu sorulardan 7'si 'her zaman, sık sık, bazen, hiç' şeklinde dört seçenekli olarak hazırlanmış olup bir soru ise farklı seçenekleri olan ancak puanlaması aynı olan bir sorudur. En yüksek puan hijyen uygulamalarında en sağlıklı davranışı belirtmektedir. Her soru için 4 farklı yanıt 1'den 4'e kadar puanlandırılmış ve puan aralığı 8-32 arasındadır.

Araştırmaya katılan tüm bireylerin beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğuna (m^2) ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre BKİ'nin $18.5 kg/m^2$ altı zayıf, $18.5-24.9 kg/m^2$ arası normal, $25-29.9 kg/m^2$ arası fazla kilolu, $30 kg/m^2$ ve üzerinde ise şişman olarak sınıflandırılmıştır (WHO,2004).

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 22.0 programıyla yapılmıştır. Üç gruba ait ortalamalar arasındaki farkın karşılaştırılmasında ANOVA, gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmede Tukey testi ve iki gruba ait ortalamalar arasındaki farklılığı tespitinde ise t testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 68 erkek ve 182 kız olmak üzere toplam 250 öğrenci üzerinde yapılan bu araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması 19.74 ± 1.84 yıldır. Beden kütle indeksi (BKİ) değerinin ortalaması ise erkeklerde ve kızlarda sırasıyla

la 22.55 ± 2.75 kg/m² ve 21.25 ± 2.99 kg/m²'dir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyete göre yaş ve BKİ değerlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Erkek (n:68)		Kız(n:182)		Toplam(250)	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Yaş (yıl)	20.07	1.24	19.63	1.14	20.47	11.52
BKİ (kg/m ²)	22.55	2.75	21.25	2.99	21.60	2.97

Öğrencilerin eğitim gördükleri bilimlere göre alt ölçek puanları değerlendirilmesi Tablo 2'de verilmiştir. Farklı bilimlerde eğitim gören öğrencilerin “Beslenme Alışkanlıkları” (BA) sorularının puan ortalaması sağlık bilimlerinde 39.02 ± 4.42 , sosyal bilimlerde 37.00 ± 4.24 , fen bilimlerinde 37.51 ± 4.60 dir. “Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tarzı” (FAYT) sorularının puan ortalamaları sırasıyla 14.32 ± 2.63 , 15.21 ± 3.34 ve 15.85 ± 3.44 dir. “Sağlıklı-Sağlıksız Beslenme Alışkanlıkları ve Besinler” (SSBAB) sorularının puan ortalamaları ise sağlık bilimlerinde 17.19 ± 1.51 , sosyal bilimlerinde 16.45 ± 1.50 ve fen bilimlerinde 15.57 ± 1.58 dir. Gruplar arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). “Öz Yeterlilik” (ÖY) bölümünde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yok iken ($p > 0.05$), “Alışkanlıkları Değiştirme” (AD) sorularının puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.001$). “Beslenme Bilgisi” (BB) sorularının puan ortalamaları sağlık bilimlerinde (7.45 ± 1.51), sosyal (5.65 ± 1.67) ve fen bilimleri (5.60 ± 1.74) puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p < 0.001$). “Gıda Güvenliği Bilgisi” (GGB) sorularının puan ortalamaları sırasıyla 5.80 ± 1.66 , 4.93 ± 1.56 ve 5.17 ± 1.77 olup farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$) (Tablo2). “Hijyen Uygulamalarında Davranış ve Gıda Güvenliği” (HUDGG) sorularının puan ortalamaları sağlık bilimlerinde 25.13 ± 3.04 , sosyal bilimlerde 25.23 ± 3.09 ve fen bilimlerinde 23.85 ± 4.03 ’tür.

Tablo 2. Bireylerin eğitim gördüğü bilimlere göre alt ölçek puanları ($\bar{x} \pm SS$)

Ölçek Alt Boyutları	¹ Sağlık(n:140)		² Sosyal (n:46)		³ Fen (n:64)		F	P	Tukey Testi
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS			
BA	39.02	4.42	37.00	4.24	37.51	4.60	4.809	0.009*	(1-2)
FAYT	14.32	2.63	15.21	3.34	15.85	3.44	6.073	0.003*	(1-3)
SSBAB	17.19	1.51	16.45	1.50	15.57	1.58	24.857	0.000*	(1-2), (2-3), (1-3)
ÖY	22.14	2.43	22.15	2.78	21.79	2.49	0.455	0.635	
AD	10.89	1.75	12.21	2.01	12.03	2.13	12.671	0.000*	(1-2),(1-3)
BB	7.45	1.51	5.65	1.67	5.60	1.74	39.911	0.000*	(1-2),(1-3)

Ölçek Alt Boyutları	¹ Sağlık(n:140)		² Sosyal (n:46)		³ Fen (n:64)		F	P	Tukey Testi
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS			
GGB	5.80	1.66	4.93	1.56	5.17	1.77	6.046	0.003*	(1-2), (1-3)
HUDGG	25.13	3.04	25.23	3.09	23.85	4.03	3.648	0.027*	(1-3)

* $p < 0.05$

Bireylerin beden kütle indeksi (BKİ)'ne göre alt ölçek puanları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Bireylerin beden kütle indeksi değerlerine göre alt ölçek puanları ($\bar{x} \pm SS$)

Ölçek Alt Boyutları	¹ Zayıf (n:31)		² Normal Ağırlıklı (n:188)		³ Kilolu/Şişman (n:31)		F	p değeri	Tukey testi
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS			
BA	37.96	4.03	38.37	4.46	37.87	5.28	0.243	0.784	
FAYT	13.87	3.14	15.02	2.97	15.06	3.35	1.958	0.143	
SSBAB	17.45	1.28	16.66	1.65	15.70	1.69	9.027	0.000*	(1-2), (2-3), (1-3)
ÖY	20.96	3.19	22.26	2.34	21.87	2.55	3.725	0.025*	(1-2)
AD	10.87	1.83	11.46	2.03	11.77	1.85	1.717	0.182	
BB	7.00	1.75	6.62	1.85	6.48	1.89	0.705	0.495	
GGB	6.29	1.79	5.40	1.63	5.09	1.88	4.529	0.012*	(1-2), (1-3)
HUDGG	25.93	2.71	24.78	3.39	23.96	3.61	2.738	0.067	

* $p < 0.05$

SSBAB puan ortalamaları zayıflarda 17.45 ± 1.28 , normal ağırlıklılarda 16.66 ± 1.65 ve kilolu/şişman bireylerde 15.70 ± 1.69 dır ($p=0.000$). ÖY puan ortalamaları zayıf (20.96 ± 3.19) ve normal ağırlıklı bireyler (22.26 ± 2.34) arasında istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0.025$). Ayrıca GGB sorularının puan ortalamaları zayıflarda (6.29 ± 1.79), normal ağırlıklı (5.40 ± 1.63) ve kilolu/şişman bireylerden yüksek olduğu (5.09 ± 1.88) tespit edilmiştir ($p=0.012$) (Tablo 3).

Bireylerin cinsiyete göre alt ölçek puanları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Bireylerin cinsiyete göre alt ölçek puanları ($\bar{x} \pm SS$)

Ölçek Alt Boyutları	Erkek (n:68)		Kız (n:182)		p
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	
BA	37.32	4.69	38.61	4.39	0.044*
FAYT	16.11	3.28	14.42	2.84	0.000*
SSDAB	15.60	1.80	17.03	1.44	0.000*
ÖY	21.75	2.50	22.17	2.51	0.240

Ölçek Alt Boyutları	Erkek (n:68)		Kız (n:182)		p
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	
AD	12.16	2.02	11.15	1.91	0.000*
BB	6.07	1.97	6.86	1.74	0.002*
GGB	4.72	1.80	5.76	1.59	0.000*
HUDGG	23.64	3.80	25.26	3.08	0.001*

* $p < 0.05$

BA puan ortalamaları erkeklerde ve kızlarda sırasıyla 37.32 ± 4.69 ve 38.61 ± 4.39 dur ($p=0.044$). Erkeklerin FAYT puan ortalamaları ($E=16.11 \pm 3.28$, $K=14.42 \pm 2.84$) kızlardan, kızların SSDAB puan ortalamaları ($E=15.60 \pm 1.80$, $K=17.03 \pm 1.44$) erkeklerden yüksektir. AD puan ortalamaları ($E=12.16 \pm 2.02$, $K=11.15 \pm 1.91$), BB puan ortalamaları ($E=6.07 \pm 1.97$, $K=6.86 \pm 1.74$), GGB puan ortalamaları ($E=4.72 \pm 1.80$, $K=5.76 \pm 1.59$), HUDGG puan ortalamaları ($E=23.64 \pm 3.80$, $K=25.26 \pm 3.08$) bakımından cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$) (Tablo 4).

4. Tartışma

Beden kütle indeksi (BKI) tüm yaş grupları için vücut ağırlığının değerlendirilmesinde kullanılan pratik bir yöntemdir (Pekcan, 2008). Bu çalışmada BKİ değeri ortalaması erkeklerde ve kızlarda sırasıyla 22.55 ± 2.75 kg/m^2 ve 21.25 ± 2.99 kg/m^2 dir. Benzer yaş aralığında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin BKİ değerleri erkeklerde ortalama 22.84 kg/m^2 , kızlarda ise 20.47 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009). Başka bir çalışmada da erkeklerin BKİ değerleri kızlardan daha yüksek bulunmuş olup, sonuçlar bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Williams, 2012).

Sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları (BA) puanlarının diğer bölümlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu durum sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin sağlık ve beslenmeye ilişkin temel bilgileri almış olmalarından kaynaklanabilir. Ancak Bayrak ve arkadaşları (2010) sağlık bilgisi yüksek olan öğrencilerin daha fazla yağlı ve enerjili besinlerle beslendiklerini saptamıştır.

Cinsiyete göre BA puan ortalamaları erkeklerde ve kızlarda sırasıyla 37.32 ± 4.69 ve 38.61 ± 4.39 'dur ve fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Tablo 4). Kızların beslenme alışkanlıklarının (kahvaltı içeriği, günlük öğün sayısı ve sebze-meyvenin yanı sıra alkollü/ alkolsüz içecek tüketimleri vb.) erkeklerden daha sağlıklı olduğu söylenebilir. Adolesanlarda beslenme alışkanlıklarını belirlemek için yapılmış bir çalışmada da kızların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek ve kızların beslenme alışkanlıkları ile besin tercihlerinin daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir (Johnson, Wardle ve Griffith, 2002). Vançelik ve arkadaşları (2007) ise bu araştırma verilerinin aksine beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkeklerde istatistiksel

olarak daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Lai Yeung (2010), 836 öğrenci üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarında erkek ve kız öğrencilerin beslenme davranışları arasında bir fark bulamamıştır.

Bu araştırmada farklı bilimlerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve yaşam tarzları arasında anlamlı farklılıklar olup, özellikle fen bilimleri alanlarında okuyan öğrencilerin puanları sağlık bilimleri alanlarında okuyanlardan anlamlı olarak yüksektir (Tablo2). Farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler (n=1105) üzerinde yapılan başka bir çalışmada bu çalışma sonuçlarında olduğu gibi düzenli spor yapma ve sigara kullanma durumlarının sağlık bilimleri alanlarında okuyanlarda diğer bölümlerde okuyanlardan anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir (Ermiş ve arkadaşları 2015). Bu durum sağlık bilimleri alanlarında eğitim gören gençlerin derslerinin çoğunluğunun uygulamalı ve yoğun olmasından kaynaklanabilir.

Çalışmada normal ağırlıktaki bireyler ile kilolu/şişman bireylerin FAYT puan ortalamaları birbirine çok yakın olup aralarında anlamlı fark gözlenmemiştir (Tablo 3). Williams (2012) kilolu/şişman bireylerin normal ağırlıklı olan bireylerden daha az aktif olduklarını tespit etmiştir. Kadın ve erkek bireyleri içeren bir kohort çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğünün ve BKİ'nin yüksek olmasının mortalitenin tüm nedenleriyle önemli ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Ekelund ve ark. 2015). Yaşam tarzı ve fiziksel aktivite seviyesinin sorgulandığı FAYT puan ortalamaları erkeklerde (16.11±3.28) kızlardan (14.42±2.84) yüksek olup, farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<0.001) (Tablo4). Erkeklerin fiziksel aktivite yapma durumlarının kızlardan daha iyi olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmaların sonuçları da bu çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir (Ünalın, Şenol, Öztürk ve Erkorkmaz, 2007; Williams, 2012; Djordjevic-Nikic ve Milivoj, 2013). Başka bir çalışmada ise yaşam tarzı ve fiziksel aktivite seviyesinin cinsiyetlere göre farklı olmadığı ifade edilmiştir (Turconi ve ark. 2008).

Ayrıca BKİ ile sağlıklı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları bilgisi (SSBAB) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, kilolu/şişman olan bireylerde beslenme alışkanlıkları ve bilgi puanlarının daha az olduğu görülmüştür (Tablo3). Yapılan bir çalışmada ise beden kütle indeksine göre değerlendirme yapıldığında beslenme davranışı, alışkanlıkları ve bilgi puanları ile zayıf, normal ve şişman bireyler arasındaki farklılığın önemli olmadığı saptanmıştır. Genel ortalama puanlar zayıf, normal ve şişman bireyler arasında benzer bulunmuştur (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009). Yapılan bir başka çalışmada da öğrencilerin BKİ ve beslenme durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (Spexota, Ferin ve Campos, 2015).

Bu çalışmada sağlıklı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları bilgisi (SSBAB) puanları kadınlarda erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo4). Şanlıer ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırma sonuçları bu çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Diğer bir çalışmada ise erkeklerin puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Kıym, Yu ve Han, 2002). Hea-Jin (2008) ile Wei ve arkadaşları-

nın (2011) yaptığı çalışmalarda da beslenme bilgi, tutum, davranış açısından kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Beslenme Bilgisi (BB) sorularının puan ortalamaları sağlık bilimlerinde diğer bölümlere göre daha yüksek ve fark anlamlıdır. Sağlık bilimlerinde eğitim gören öğrencilere verilen temel beslenme bilgisinin etkili olduğu söylenebilir. Ancak Hemşirelik Bölümü öğrencileri ile yapılmış bir başka çalışmada ise öğrencilerin beslenme bilgi puanları düşük bulunmuştur (Chepulis ve Mearns, 2015).

Öğrencilerin BKİ değerleri ile beslenme bilgisi (BB) arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Tablo3). Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin BKİ grupları arasında beslenme bilgisi (BB) puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kim ve arkadaşları (2002) da sağlık skoru ile vücut ağırlığını ilişkili bulurken, başka bir çalışmada beslenme bilgisi ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiş olup sonuçlar bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir (O'Brien ve Davies, 2007).

BB puan ortalamaları erkeklerde (6.07±1.97) kızlardan (6.86±1.74) daha düşük olarak saptanmıştır (p=0.002)(Tablo4). Beslenme bilgi düzeyinin araştırıldığı diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar tespit edilmiştir (Johnson, Wardle ve Griffith, 2002; Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş 2005; Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007). Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013) ise kız ve erkek öğrenciler arasında beslenme bilgi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Beslenme eğitimi üzerine yapılan çalışmalar da bunu doğrular niteliktedir. Örneğin Geçkil ve Yıldız (2006) öğrencilere verilen beslenme eğitiminin adolesanların beslenmeye ilişkin sağlık davranışlarını genel olarak geliştirdiğini saptamışlardır. Farklı çalışmalarda da ilköğretim öğrencilerine yapılan beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerinde artışa neden olduğu tespit edilmiştir (Yiğit, Tokgöz ve Esenay, 2001; Pelen ve Günay, 2013). Bu çalışmada da sağlık bilimlerinde eğitim gören öğrencilere verilen temel beslenme eğitimi dersinin beslenme bilgisi puan ortalamalarının diğer bölümlerde eğitim görenlere kıyasla daha yüksek olmasını sağlamıştır. Bir başka çalışmada kız öğrencilerin daha fazla bilgiye sahip olmasına rağmen, gençlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, dolayısıyla da yetersiz bilginin alışkanlık ve davranışa dönüşmediği tespit edilmiştir (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009). Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencileri üzerine yaptıkları bir başka çalışmada öğrencilerin %47.2'sinin beslenmeyle ilgili ders aldığı, %52.8'inin öğrenim hayatları boyunca hiç beslenme dersi almadığı saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin %31.6'sı aldıkları beslenme eğitimi ya da derslerin beslenme alışkanlıklarını etkilediğini bildirmişlerdir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki lisans öğrencileri üzerine yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %28.8'i beslenme eğitimi almış olmasına rağmen sadece %38.0'inin beslenme bilgisi yeterli bulunmuş ve %14.4'ünün dengeli beslendiği tespit edilmiştir (Yıldırım, Yıldırım, Tortop ve Poyraz, 2011). Öğrencilerin beslenme konusunda gönüllü olarak katıldıkları konferans ya da eğitim faaliyetlerinin, kahvaltı yapma oranlarını yükselttiğini belirtmişlerdir. (Sevindi, Yılmaz, İbiş

ve Yılmaz, 2007).

Bu çalışmada gıda güvenliği bilgisi (GGB) ve hijyen uygulamalarında davranış ve gıda güvenliği (HUDGG) puanları kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca çalışmada sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin fen ve sosyal bilimlerde okuyanlara göre GGB puanları daha yüksek olduğu saptanmıştır. BKİ'ye göre GGB puanlarına bakıldığında zayıf öğrencilerin puanları normal ağırlıktaki ve kilolu öğrencilere göre daha yüksektir. Japonya'da 799 üniversite öğrencisi arasında yapılan bir çalışmada gıda güvenliği bilgisi daha fazla olan ve "%100 güvenli gıda yoktur" düşüncesine sahip öğrencilerin gıda ve beslenme üzerine daha fazla ders aldığı saptanmıştır. Bu gruptaki öğrencilerin besin seçiminde riski azaltacak davranışları daha çok sergilediği sonucuna varılmıştır (Takeda, Akamatsu, Horiguchi ve Marui, 2011). Üniversite öğrencilerine verilen 5 haftalık gıda güvenliği eğitiminin öğrencilerin bilgi ve tutum skorları üzerine anlamlı iyileştirmeler yaptığı bildirilmiştir (Yarrow, Remig ve Higgins, 2009). Yapılan diğer çalışma sonuçları da bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Kang, Kim, Kim ve Ha, 2010; Zhou ve ark., 2014).

5. Sonuç ve Öneriler

Çalışma verilerine göre beslenme eğitimi almış öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin, beslenme alışkanlığı durumlarının ve gıda güvenliği bilgisinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Yalnızca üniversitede okuyan öğrencilerin değil tüm yaş gruplarında bulunan bireylerin beslenme bilgi ve alışkanlık düzeyi ile fiziksel aktivite durumlarını yükseltmek için verilecek beslenme eğitiminin bilgi düzeylerini yükseltip davranışlarına olumlu katkı sağlayabilir. Özellikle de sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye ilişkin eğitimin eğitim hayatının her döneminde etkin ve sürekli verilmesinde fayda vardır. Böylece elde edilen olumlu bilgiler davranış, alışkanlık ve tutuma dönüşebilecektir. Bu nedenle de alanında uzman bireyler tarafından eğitiminin sürekli ve etkin bir şekilde yapılması ve belirli aralıklarla eğitimin etkinliğinin belirlenmesi adına gençlerin beslenme bilgisinin sorgulanması yararlı olacaktır.

6. Kaynakça

- Bayrak, U., Gram, E., Mengeş, E., Okumuş, Z.G., Sayar, H.C., Skrijel, E. ve ark. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 95 – 104.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H.T., Bozkurt, N., Keçeçioğlu, S., Kutluay Merdol, T. ve diğerleri (2008). *Diyet El Kitabı* (5 bs.). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Chepulis, L. M. & Mearns, G. J. (2015). Evaluation of the nutritional knowledge of undergraduate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 54(9), 103-106.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. & Aktaş, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.

- Dennison, B. A. & Edmunds, L. S. (2008). The role of television in childhood obesity. *Progress in Pediatric Cardiology*, 25, 191-197.
- Derman O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Etkinlikleri*. Sempozyum dizisi, 63, 19-21.
- Djordjevic-Nikic, M., & Milivoj, D. (2013). Characteristics of eating habits and physical activity in relation to body mass index among adolescents. *Journal of the American College of Nutrition*, 32(4), 224-233.
- Ekelund, U., Ward, H.A., Norat, T., Luan, J., May, A.M., Wiedepass, ve ark. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *American Journal of Clinical Nutrition*, 101, 613-621.
- Ergün, A., Gür, K., Erol, S. & Kadioğlu, H. (2012). Okul temelli fiziksel etkinlik programının çocukların fiziksel etkinlik bilgi ve davranışlarına etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2,17-28.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N.A. & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1),30-40.
- Eroğlu, Y., Şentürk, H. E. & Karacabey K. (2012). Gaziantep Üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 131-141.
- Fallah, F.,Pourabbas, A., Delpisheh, A., Veisani, Y. &Shadnoush, M. (2013). Effects of nutrition education on levels of nutritional awareness of pregnant women in Western Iran. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 11(3), 175-178.
- Geçkil, E. & Yıldız, S. (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 19-28.
- Hea-Jin, J.&In-Sook, C. (2008). Body shape satisfaction, nutrition knowledge, dietary habits, and weight control attitude of Korean high school students. *Journal of the Korean Society of Food Culture*. 23(6), 820-833.
- Johnson, F., Wardle J.& Griffith J. (2002). Original Communications-The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644-649.
- Kang, N. E., Kim, J. H., Kim, Y. S. & Ha, A. W. (2010). Food safety knowledge and practice by the stages of change model in school children. *Nutrition Research and Practice*, 4(6), 535-540.
- Kim, I. S., Yu, H. H. & Han, H. S. (2002). Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the chungnam area. *Korean Journal of Community Nutrition*, 7(1):45-57.
- Korkmaz, N.H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Lai Yeung, W. L. (2010). Genderperspectiveson adolescenteating behaviors: A study on the eatingattitudesandbehaviors of juniorsecondarystudents in Hong Kong. *Journal Nutrition Education and Behavior* 42(4), 250-258.
- 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.
- Merdol, T. K. (2012). Beslenme eğitimi ve danışmanlığı. Basım 2. Yayın No: 726. Reklam Kurdu Ajansı. Sağlık Bakanlığı. Ankara.

- O'Brien, G. & Davies, M., (2007). Nutrition knowledge and body mass index. *Journal of Health Education Research*, 22(4), 571-575.
- Öztürk, F. Ö., Demir, S. & Şahin, F. (2015). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı ve dengeli beslenmeye ilişkin görüşleri ile beslenme alışkanlıkları. *International Journal of Social Science*, 32, 387-398.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayinevi, 67-141.
- Pelen, K. & Günay, O. (2013). İlköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 52-63.
- Reimers, C. D., Knapp, G. & Reimers, A. K. (2012). Does physical activity increase life expectancy? A review of the literature. *Journal of Aging Research*, 1-9.
- Sacheck, J. M., Kuder, J. F. & Economos, C. D. (2010). Physical fitness, adiposity and metabolic risk factors in young college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(6), 1039-1044.
- Sattelmair, Jacob R., Jeremy H. Pertman, and Daniel E. Forman (2009). "Effects of physical activity on cardiovascular and noncardiovascular outcomes in older adults." *Clinics in geriatric medicine*, 25(4), 677-702.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, S. & Yılmaz, B. (2007). Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(3), 77-90.
- Spexoto, M. C., Ferin, G. G. & Campos, J.A. (2015). Pharmacology and biochemistry undergraduate students' concern for a healthy diet and nutrition knowledge. *Nutr Hosp*, 31(4), 1813-1823.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Takeda, S., Akamatsu, R., Horiguchi, I. & Marui, E. (2011). Relationship among Food-safety Knowledge, Beliefs, and Risk-reduction Behavior in University Students in Japan. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(6), 449-454.
- Tambağ, H. & Turan, Z. (2012). Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına Halk Sağlığı Hemşireliği Dersi'nin etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1, 46-55.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010. (2014). [Elektronik Sürüm]. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Turconi, G., Celsa, M., Rezzani, C., Biondi, G., Sartirana, M. A. & Roggi, C. (2003). Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 57(6), 753-763.
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R. & Roggi, C. (2008). Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1), 31-43.
- Tütüncü, İ. & Karaismailoğlu, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(6), 29-42.

- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A. & Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek Yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14, 101-109.
- Vancelik, S., Önal, S. G., Gürakın, A. & Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Wagner, A., Dallongeville, J., Haas, B., Ruidavets, J. B., Amouyel, P., Ferrières, J., Simon, C. & Arveiler, D. (2012). Sedentary behaviour physical activity and dietary patterns are independently associated with the metabolic syndrome. *Diabetes and Metabolism Journal*, 38(5), 428-435.
- Wei, L., Chi-Ming, H., Hsiao-Chi, Y. & Ming-Hui, H. (2011). 2005-2008 Nutrition and health survey in taiwan: the nutrition knowledge, attitude and behavior of 19-64 years old adults. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(2), 309-318.
- World Health Organisation (WHO) (2004). BMI classification. [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html&%3bson eriřim tarihi:24.7.2016](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html&%3bson%20eriřim%20tarihi%3A24.7.2016)
- Williams, P. T. (2012). Attenuating effect of vigorous physical activity on the risk for inherited obesity: a study of 47,691 runners. *PLoS One*, 7(2), e31436.
- Yarrow, L., Remig, V. M. & Higgins, M. M. (2009). Food safety educational intervention positively influences college students' food safety attitudes, beliefs, knowledge, and self-reported practices. *Journal of Environmental Health*, 71(6), 30-35.
- 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.
- Yiğit, R., Tokgöz, E. & Esenay, F. (2001). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 52-57.
- Zhou, W., Xu, X., Li, G., Sharma, M., Qie, YL. & Zhao, Y. (2014). Effectiveness of a school-based nutrition and food safety education program among primary and junior high school students in Chongqing, China. *Global Health Promotion*, 1-13.

Extended Abstract

Introduction

Nutrition knowledge takes an important place in dietary habits of children, the youth and thus, the whole society. Therefore, it is known that education that will be given to the individual / the society is a dynamic process and must be continuous in order to comply with the differences as conditions are constantly changing (Merdol, 2012). It is highly important that the nutrition knowledge has been acquired in one's youth where the personality is formed and which is the most remarkable period in terms of the individual and the society. Especially the years spent in the university during one's youth are risky in terms of the individual's development of wrong dietary habits and health behaviors. (Derman, 2008; Tambağ and Turan, 2012).

This study was planned and conducted in order to evaluate the knowledge and habit levels about nutrition and food safety and the physical activity states of young people who study in

different faculties of Gazi University, and to identify the different factors that impact these.

Methodology

The study was conducted between April and June 2015 among 250 students, 68 of which were males and 182 were females, who were studying in fields of Health ($n=140$), Social ($n=46$) and Physical Sciences ($n=64$) of Gazi University.

In order to identify the nutrition knowledge, attitude and behaviors of the participants, the scale developed by Turconi et al. (2003) was used. The scale consists of 9 sections and 84 questions. In the first section, there are general information about the participants. In the other sections, there are questions about Frequency of Food Consumption (FFC), Food Habits (FH), Physical Activity and Lifestyle (PAL), Healthy and Unhealthy Diet and Food (HUDF), Self-Efficacy (SE), Barriers to Change (BC), Nutrition Knowledge (NK), Food Safety Knowledge (FSK), and Food Safety and Behavior in Hygiene Practices (FSBHP). For the statistical analysis of the data obtained, the SPSS 22.0 program was used.

Results

The score averages of "Food Habits" (FH) is higher in those studying in the health sciences department than those studying in the social sciences department and a statistically significant difference was found ($p<0.05$). While there is no statistically significant difference ($p>0.05$) between groups in "Self Efficacy" (SE) questions, a significant relation was identified ($p<0.001$) in score averages of "Barriers to Change" (BC) questions among health sciences (10.89 ± 1.75), social sciences (12.21 ± 2.01) and physical sciences (12.03 ± 2.13). The score averages of "Nutrition Knowledge" (NK) was found as (7.45 ± 1.51) in health sciences, (5.65 ± 1.67) in social sciences, and (5.60 ± 1.74) in physical sciences. A statistically significant difference ($p<0.05$) was identified in score averages of "Food Safety Knowledge" (FSK) questions among health sciences, social sciences and physical sciences. A statistically significant difference ($p=0.025$) was identified between SE score averages of thin individuals (20.96 ± 3.19) and normal weighted individuals (22.26 ± 2.34).

Discussion and Conclusion

It was identified that students in health sciences department have higher food habits (FH) scores than students in other departments. Contrary to this study, however, in the study conducted by Bayrak et al. (2010), it was identified that students with high health knowledge levels ate foods with more fat and energy.

In the study, physical activity level score averages of normal-weight individuals and obese/overweight individuals were very close to each other and no significant difference was observed. Williams (2012) identified that fat/overweight individuals were less active than normal-weight individuals. Also in the study, a significant relation was found between BMI and healthy and unhealthy food habits knowledge (HUDF), and it was observed that the food habits and knowledge scores are lower in plump/overweight people. Score averages of Nutrition Knowledge (NK) questions were found higher in health sciences compared to other departments and this difference is significant. In a study conducted with students of the school of nursing, which is a branch of the health sciences field, the nutrition knowledge scores of the nursing students were low. (Chepulis and Mearns, 2015). Food safety knowledge (FSK) and transforming this knowledge into habits (FSBHP) scores were found significantly higher in

female students than the male students in this study. Furthermore, FSK scores of health sciences students were higher than physical science and social fields students in this study.

According to the data of the study, it has been concluded that students with much nutrition knowledge have at the same time better food habit conditions and food safety knowledge, and a better level of reflecting this to their habits.