



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLİNÇLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırma / Research

Gül Para^{1*}, İsmail Ülger², Mahmut Kaliber²

¹Erciyes Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Zootehni Anabilim Dalı, Kayseri, Türkiye

²Erciyes Üniversitesi, Seyrani Ziraat Fakültesi, Zootehni Bölümü, Kayseri, Türkiye

*sorumlu yazar: para.gul54@gmail.com

Yayın Bilgisi

Geliş Tarihi: 30.12.2019

Revizyon Tarihi: 09.01.2020

Kabul Tarihi: 10.06.2020

Anahtar Kelimeler

Peynir, yoğurt, ayran, tereyağı, sağlıklı beslenme

Keywords

Cheese, yoghurt, buttermilk, butter, healthy diet

Özet

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıklarını tespit etmek ve beslenme durumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite gençliğinin barınma, sağlık ve beslenme gibi birçok sorunları bulunmaktadır ve bu öğrencilerin özellikle beslenme alışkanlıkları, ileriki yaşlarda görülebilecek birçok kronik hastalık ile yakından ilişkilidir. Bu noktadan hareketle, bu çalışmada Mayıs-Haziran 2017 tarihleri arasında Erciyes Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 147'si kız ve 93'ü erkek olmak üzere toplam 240 öğrenciye beslenme farkındalıkları ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerin sık öğün atladıkları, en fazla atlanan öğünün öğle yemeği, öğün atlama nedeni olarak zaman bulamamanın birinci neden olduğu ve öğrencilerin dengesiz beslendikleri saptanmıştır.

Evaluation of Dairy Products Consumption Habits and Nutritional Consciousness of University Students

Abstract

It was aimed to determine the habits of dairy products consumption and evaluate nutritional status of university students in this study. The university students have so many problems such as residence, health and nutrition and especially nutritional habits of these students are closely related to many chronic diseases that may develop at further ages. From this point of view, this study was performed between May and June 2017 with a questionnaire consisted of questions about nutritional awareness and dairy products consumption habits of students of Erciyes University. A total number of 240 students of which 147 are female and 93 are male were included in this study. The study indicated that, university students often miss meals, the most leaving out meal was breakfast, the reason therefore was "don't have enough time" and they had an unhealthy nutritional pattern.

1. GİRİŞ

Sağlıklı toplum yapısına ulaşmak için gelecek nesillerin sağlıklı olması gerekmektedir. Sağlıklı topluma ulaşma hedefi dünya nüfusunun %19'unu, ülkemiz nüfusunun ise dörtte birini oluşturan genç nüfus ile ilişkilidir (Bertan ve Güler, 1995; DSÖ, 2000). Birey ve toplum bakımından en dinamik dönem gençlik dönemi olarak bilinmektedir ve gençlik dönemi ise çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve kişiliğin oluşması sürecidir. Bu dönem gencin tüm yaşamına şekil verecek olan sosyal, biyolojik ve ruhsal dönemi kapsar ve böylece toplumsal gelişmeye ve olaylara etkin bir şekilde katılır (Günay ve Öztürk, 1992).

Üniversite yılları gençlik döneminde önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde gençler, sağlıklarını geliştiren davranışları önemseyebilir veya hem kendilerine hem de başkalarına zarar verecek sağlıksız yaşam biçimini kazanabilir. Gencin sağlık ile ilgili davranışları öncelikle kendini, daha sonra ise aile ve toplumu etkilemektedir (Diem ve Kay, 1995; BAAK, 1997). İnsan sağlığı açısından önemli faktörlerden biri beslenmedir. Bundan dolayı da beslenme açısından gıdaların araştırıldığı çalışmaların artmasına neden olmuştur (Kim ve ark., 2006).

Süt ve süt ürünleri insan sağlığı açısından hayvansal ürünler içerisinde büyük öneme sahiptir (İçöz ve ark., 2006). İçme sütü ortalama %10.5-14.5 oranında kuru maddeye sahiptir. İçerisinde bulundurduğu kuru madenin ortalama %3.6-5.5'i laktoz, %2.9-5.0'i protein, %2.5-3.5'i yağ %0.6-0.9'u mineral maddeler ve diğer bileşenlerden meydana gelmektedir (Metin, 2014). Sütün bünyesinde bulunan insan sağlığı için hayati öneme sahip olan besin maddeleri, süttten biraz daha zenginleştirilmiş olarak yoğurttta bulunmaktadır. Peynir ise, protein, yağ, mineral madde ve vitaminler bakımından oldukça zengin bir gıdadır (Arslaner, 2008). Proteinlerin olgunlaşması sırasında proteinlerin hidrolizi nedeniyle hazım olabilme oranı artmakta ve diğer gıdaların hazım olunabilmesine de yardımcı olmaktadır (Demirci, 1990). Yoğurt; besin öğeleri içeriği bakımından iyi dengelenmiş bir gıda maddesi olarak besleyici özelliklerinin yanı sıra sağlığa da olumlu etki edici birtakım özellikleri taşımaktadır (Çakıroğlu, 2003). Önemli bir süt ürünü olan yoğurdun; sindirimi düzenlemekten, vitamin ve minerallere, kilo vermeye yardımcı olmaktan kan basıncının düzenlenmesine kadar pek çok faydası vardır.

Selçuk ve ark. (2003), Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin süt ürünlerini en fazla son kullanma tarihine bakarak aldıklarını, tüketicilerin büyük kısmının (%66.23) süt ürünlerini marketten almayı tercih ettiklerini, öğrencilerin büyük bir kısmı süt ürünleri fiyatlarının pahalı olduğunu ve tüketim zamanı bakımından peynirin

genelde kahvaltıda, ayranın ise yemeklerle birlikte tüketildiğini belirtmişlerdir. Tarakçı ve ark. (2003), Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerin %78.96'sının süt içmeyi sevdiğini, kişi başı süt tüketiminin 100 g'ın biraz üstünde olduğunu, öğrencilerin %13.37'sinin sütü sokak sütçüsünden temin ettiğini ve süt tüketen öğrencilerin yarısından fazlasının süt fiyatlarını yüksek bulduğunu bildirmişlerdir. Yılmaz ve Özkan (2007), üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının (%90.3) öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün öğlen öğünü olduğunu ve yarından fazla öğrencinin zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını belirlemişlerdir. Şimşek ve Açıköz (2011a), Süleyman Demirel Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada, öğrencilerin en fazla beyaz peyniri tükettiklerini ve yoğurt çeşitleri arasında en çok kaymaksız yoğurt tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Şimşek ve Açıköz (2011b), öğrencilerin %69.7'sinin süt içmeyi sevdiğini, öğrencilerin %34.2'sinin sütü düzenli olarak tükettiklerini, sütü sevmeyenlerin ise en önemli nedeninin tadı ve kokusu olduğunu bildirmişlerdir.

Bu araştırma, süt ürünlerinin insan beslenmesindeki önemi düşünülerek, Erciyes Üniversitesi'nde farklı branşlarda (sosyal bilimler, fen bilimleri ve sağlık bilimleri) öğrenim görmekte olan öğrencilerin cinsiyet durumları da göz önüne alınarak, süt ürünleri tüketim alışkanlıkları, tüketim düzeyleri ve beslenme bilinçlerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma materyali, Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden anket yoluyla elde edilmiş verilerden oluşmaktadır ve öğrenci sayısı belirlenirken konu ile ilgili yapılmış olan anket çalışmalarından faydalanılmıştır. Araştırma, %35'i sosyal bilimler, %34'ü sağlık bilimleri ile %31'i fen bilimleri ile ilgili bölümlerde eğitim görmekte olan toplam 240 öğrenci ile 2017 yılı Mayıs-Haziran aylarında gerçekleştirilmiştir. Ankete katılan öğrencilerin %61.3'ünü (147 kişi) kız öğrenciler, %38.8'ini (93 kişi) ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin, %62.7'sinin ev, %27.4'ünün yurt ve %9.5'inin ise rezidantta ikamet ettiği tespit edilmiştir.

Anket soruları, öğrencilerin yoğurt, peynir ve ayran gibi süt ürünleri tüketimi ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Anketteki sorular tek cevap ve birden fazla cevap seçeneğine sahip sorulardan oluşmakta olup, rastgele seçilen öğrencilerle ön açıklama yapılarak yüz yüze görüşme tekniği ile soru cevap şeklinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Microsoft Office Excel 2013 programı kullanılarak sayılar ve oranlar şeklinde yorumlanmıştır.

3. ARAŞTIRMA BULGULARI ve TARTIŞMA

3.1. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme ile İlgili Görüşleri

Ankete katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme inançları ile ilgili görüşleri Çizelge 1’de gösterilmektedir. Çizelgeden öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%88.8) sağlıklı beslenmeye inandığı gösterilmektedir. Onurlubaş ve ark. (2015),

Çizelge 1. Cinsiyet ve sağlıklı beslenme inançları arasındaki ilişki

Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	134	91.2	13	8.8	147	100
Erkek	79	84.9	14	15.1	93	100
Toplam	213	88.8	27	11.3	240	100

yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin %36.2’sinin ve erkek öğrencilerin %35.8’inin sağlıklı beslenmeye inandığını belirlemişlerdir. Eğitim tüketicinin satın alma davranışında bilinçli ve doğru hareket etmesini etkileyen bir değişkendir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004). Bu çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla sağlıklı beslenme inançlarının daha yüksek (+%6.3) olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilere en fazla önem verilen öğün sorulduğunda ise %54.6’sının kahvaltısı, %34.3’ünün akşam yemeği ve %9.5’inin ise öğle yemeğine önem verdiği tespit edilmiştir (Çizelge 2). Bunu destekler şekilde, Yılmaz ve Özkan (2007) yaptıkları

çalışmada, öğrencilerin en fazla sabah kahvaltısına (%59.4) önem verdiklerini tespit etmiştir.

Çizelge 2. Öğrencilerin en fazla önem verdiği öğün

Cinsiyet	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	87	58.8	15	10.1	43	29.1	3	2.0	148	100
Erkek	45	47.9	8	8.5	40	42.6	1	1.1	94	100
Toplam	132	54.6	23	9.5	83	34.3	4	1.77	242	100

Öğrencilere en fazla atlanan öğün sorulduğunda; %45.5’inin kahvaltısını, %43.0’ünün öğle yemeğini ve %6.6’sının akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir (Çizelge 3). Öğün atlama nedeni sorulduğunda ise; öğrencilerin %36.3’ü zamanları olmadığını, %20’si iştahlarının olmadığını, % 16.3’ü okula geç kaldıklarını ve % 14.2’si sabah uyanamadıklarını belirtmişlerdir (Çizelge 4). Yılmaz ve Özkan (2007), yaptıkları çalışmada ankete katılan öğrencilerin %59.4’ünün sabah kahvaltısına önem

verdiğini, en fazla atlanan öğünün %65.8 ile öğle öğünü olduğunu ve %51.3’ünün zaman bulamama nedeniyle öğün atladığını belirlemişlerdir. Ayhan ve ark. (2012), yaptığı çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun en fazla atladığı öğünün kahvaltısı (%58.2) olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda da görüldüğü üzere öğrencilerin büyük çoğunluğunun kahvaltısını atladıkları ve öğün atlama nedenlerinin ise zamanları bulamamalarından kaynaklandığı görülmektedir.

Çizelge 3. Öğrencilerin en fazla atladığı öğün

Cinsiyet	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	64	43.2	67	45.3	9	6.1	8	5.4	148	100
Erkek	46	48.9	37	39.4	7	7.4	4	4.3	94	100
Toplam	110	45.5	104	43.0	16	6.6	12	5.0	242	100

Çizelge 4. Öğrencilerin öğün atlama nedenleri

Cinsiyet	A	B	C	D	E	F	G	H	Toplam
	Öğrenci Sayısı								
Kız	19	54	27	8	5	28	0	6	147
Erkek	15	33	12	4	5	20	1	3	93
Toplam	34	87	39	12	10	48	1	9	240
	%								
Kız	12.9	36.7	18.4	5.4	3.4	19.0	0.0	4.1	100
Erkek	16.0	35.1	13.8	4.3	5.3	21.3	1.1	3.2	100
Toplam	14.2	36.3	16.3	5.0	4.2	20.0	0.4	3.8	100

A: Sabah uyanamıyorum; **B:** Zamanım olmuyor; **C:** Okula geç kalıyorum; **D:** Hazırlayamam yok; **E:** Rejim yapıyorum; **F:** İştahım yok; **G:** Ekonomik olanaklar; **H:** Diğer.

Öğrencilere “Yemek seçiminde nelere dikkat ediyorsunuz?” sorusu sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 5’da görülmektedir. Ankete katılan kız öğrenciler yemek seçiminde genelde arzu edilen yemeğin olmasına (%30.7), temiz bir ortamda pişirilmesine (%27.7) ve yemeğin doyurucu

olmasına (21.7) dikkat ettiklerini; erkek öğrenciler ise yemek seçiminde yemeğin doyurucu olmasına (%31.3), arzu edilen yemeğin olmasına (%22.2) ve temiz bir ortamda pişirilmesine (%22.2) dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

Çizelge 5. Öğrencilerin yemek seçiminde dikkat ettiği unsurlar

Cinsiyet	A		B		C		D		E		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	9	5.4	36	21.7	51	30.7	24	14.5	46	27.7	166	100
Erkek	11	11.1	31	31.3	22	22.2	13	13.1	22	22.2	99	100
Toplam	20	7.6	67	25.3	73	27.6	37	14.0	68	25.7	265	100

A: Fiyatı; B: Doyurucu olması; C:İstenilen yemeğin olması; D: Kullanılan malzemenin kalitesi; E: Temiz bir ortamda pişirilmesi.

Ankete katılan öğrencilere spor yapma alışkanlığı sorulduğunda; kız öğrencilerin %17.0’si spor yaptığını %83.0’ü spor yapmadığını belirtirken, erkek öğrencilerin ise %28.0’i spor yaptığını %72.0’si ise spor yapmadığını belirtmiştir (Çizelge 6). Ankete katılan kız öğrencilerin %27.2’si sigara kullandığını belirtirken, %72.8’i sigara

kullanmadığını belirtmiştir (Çizelge 7). Erkek öğrencilerin ise %58.1’i sigara kullandığını %41.9’u sigara kullanmadığını belirtmiştir. Korkmaz (2010)’ın yaptığı benzer bir çalışmada alınan veriler göre öğrencilerin %70.2’sinin spor yaptığı, %63.6’sının sigara kullanmadığı belirtilmiştir.

Çizelge 6. Öğrencilerin spor yapma alışkanlığı

Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	25	17.0	122	83.0	147	100
Erkek	26	28.0	67	72.0	93	100
Toplam	51	21.3	189	78.8	240	100

Çizelge 7. Öğrencilerin sigara kullanma alışkanlığı

Cinsiyet	Evet		Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	40	27.2	107	72.8	147	100
Erkek	54	58.1	39	41.9	93	100
Toplam	94	39.2	146	60.8	240	100

3.2. Öğrencilerin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları

Ankete katılan öğrencilere "İçme sütü dışında hangi süt ürünlerini tercih ediyorsunuz?" sorusu sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 8’de

görülmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu süt dışında en çok yoğurt (%32.4), peynir (%27.6) ve ayranı (%24.5) tercih ettiklerini bildirmişlerdir.

Çizelge 8. Öğrencilerin tükettikleri süt ürünleri

Cinsiyet	Yoğurt		Peynir		Tereyağı		Ayran		Diğer		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	100	34.7	78	27.1	38	13.2	70	24.3	2	0.7	288	100
Erkek	57	28.9	56	28.4	33	16.8	49	24.9	2	1.0	197	100
Toplam	157	32.4	134	27.6	71	14.6	119	24.5	4	0.8	485	100

Ankete katılan öğrencilere ayranı hangi öğünlerde tüketmeyi tercih ettikleri sorulduğunda; kız öğrencilerin %43.6’sı akşam yemeğinde, %32.9’u öğle yemeğinde, %15.4’ü bazı yemeklerde tükettiklerini, %7.4’ü her zaman tükettiklerini ve %0.7’si sabah tüketmeyi tercih ettiklerini; erkek öğrencilerin ise %43.0’ü akşam yemeğinde, %26.0’sı öğle yemeğinde, %16.0’sı her zaman

tükettiklerini, %13.0’ü bazı yemeklerde tükettiklerini ve %2.0’si sabah tüketmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Çizelge 9). Selçuk ve ark. (2003) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %29.82’si ayranı öğle yemeğiyle tükettiğini, %14.25’i ayranı akşam yemeğiyle tükettiğini, %38.26’sı ayranı bazı yemeklerde tükettiğini ve %16.36’sı her zaman tükettiğini bildirmişlerdir.

Çizelge 9. Ayranın tüketildiği öğünler

Cinsiyet	A		B		C		D		E		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	1	0.7	49	32.9	65	43.6	23	15.4	11	7.4	149	100
Erkek	2	2.0	26	26.0	43	43.0	13	13.0	16	16.0	100	100
Toplam	3	1.2	75	30.1	108	43.4	36	14.5	27	10.8	249	100

A: Sabah; B: Öğle yemeği; C: Akşam yemeği; D: Bazı yemeklerde; E: Her zaman.

Ankete katılan öğrencilerin ayran tüketiminin mevsime göre dağılımı Çizelge 10'da görülmektedir. Kız öğrencilerin %72.0'si yazın, %14.3'ü kışın, %8.1'i ilkbaharda ve %5.6'sı sonbaharda; erkek

öğrencilerin %71.6'sı yazın, %19.6'sı kışın, %4.9'u ilkbaharda ve %3.9'u sonbaharda daha çok tükettikleri tespit edilmiştir.

Çizelge 10. Mevsime göre ayran tüketimi

Cinsiyet	Sonbahar		Kış		İlkbahar		Yaz		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	9	5.6	23	14.3	13	8.1	116	72.0	161	100
Erkek	4	3.9	20	19.6	5	4.9	73	71.6	102	100
Toplam	13	4.9	43	16.4	18	6.8	189	71.9	263	100

Ankete katılan öğrencilere "Ayran dışında hangi içecekleri tercih ediyorsunuz?" sorusu sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 11'de görülmektedir. Kız öğrencilerin %40.3'ü meyve suyunu, %31.3'ü sodayı, %23.3'ü gazlı içecekleri ve %5.1'i sebze suyunu tercih ettiğini; erkek öğrencilerin ise %34.1'i sodayı, %34.1'i gazlı içecekleri, %29.5'i meyve

suyunu ve %2.3'ü sebze suyunu tercih ettiği tespit edilmiştir. Selçuk ve ark. (2003) yaptığı çalışmada, öğrencilerin ayran dışında en çok meyve suyunu (%56.64) tükettiği, %29.62'si gazlı içecekleri, %11.37'si sodayı ve %2.37'si sebze suyunu tercih ettiğini belirtmişlerdir.

Çizelge 11. Ayran dışında tüketilen içecekler

Cinsiyet	Meyve Suyu		Soda		Gazlı İçecek		Sebze Suyu		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	71	40.3	55	31.3	41	23.3	9	5.1	176	100
Erkek	38	29.5	44	34.1	44	34.1	3	2.3	129	100
Toplam	109	35.7	99	32.5	85	27.9	12	3.9	305	100

Ankete katılan öğrencilere "yoğurdu nasıl tüketiyorsunuz" sorusu sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 12'de görülmektedir. Kız öğrencilerin %34.2'si yarım yağlı yoğurt tükettiği, %28.2'si az yağlı yoğurt tükettiği, %26.2'si tam yağlı yoğurt tükettiği ve %11.4'ü yağsız yoğurt tükettiği; erkek öğrencilerin ise %34.1'i tam yağlı yoğurt tükettiği, %34.1'i yarım yağlı yoğurt tükettiği,

%26.4'ü az yağlı yoğurt tükettiği ve %5.5'i yağsız yoğurt tükettiği tespit edilmiştir. Selçuk ve ark. (2003) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %42.08'i az yağlı yoğurt tükettikleri, %40.29'u yağlı yoğurt tükettikleri, %12.65'i tam yağlı yoğurt tükettikleri ve %5.00'ü yağsız yoğurt tükettiği bildirilmiştir.

Çizelge 12. Öğrencilerin yoğurdu nasıl tükettiklerinin oransal dağılımı

Cinsiyet	Yağsız		Yağlı		Az Yağlı		Tam Yağlı		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	17	11.4	51	34.2	42	28.2	39	26.2	149	100
Erkek	5	5.5	31	34.1	24	26.4	31	34.1	91	100
Toplam	22	9.2	82	34.2	66	27.5	70	29.1	240	100

Ankete katılan öğrencilere tercih ettikleri yoğurt çeşidi sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 13'de görülmektedir. Kız öğrencilerin %56.6'sı sade

yoğurt, %19.1'i meyveli yoğurt, %14.5'i kaymaksız yoğurt ve %9.9'u kaymaklı yoğurt tercih ettiği; erkek öğrencilerin ise %55.0'i sade yoğurt, %22.0'si

kaymaklı yoğurt, %13.0'ü kaymaksız yoğurt ve %10.0'u meyveli yoğurt tercih ettiği tespit edilmiştir. Şimşek ve Açıkgöz (2011), %35.3'ü kaymaksız yoğurdu, %33.3'ü ev yoğurdunu, %31.7'si kaymaklı yoğurdu ve %30.1'i meyveli yoğurdu

tükettiklerini bildirmiştir. Yaptığımız çalışmayla bu araştırma arasında farklılık gözlemlenmekte ve bizim verilerimize göre sade yoğurt tüketimi ön plana çıkmaktadır.

Çizelge 13. Tercih edilen yoğurt çeşidi

Cinsiyet	Sade Yoğurt		Meyveli Yoğurt		Kaymaklı		Kaysız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	86	56.6	29	19.1	15	9.9	22	14.5	152	100
Erkek	55	55.0	10	10.0	22	22.0	13	13.0	100	100
Toplam	141	56.0	39	15.5	37	17.7	35	13.9	252	100

Ankete katılan öğrencilere "Hangi tür peynir çeşidini tercih ediyorsunuz?" sorusu sorulduğunda alınan cevapların oranı Çizelge 14'de görülmektedir. Kız öğrencilerin %50.2'si beyaz peynir, %15.7'si kaşar peyniri, %8.8'i tulum peyniri, %6.9'u krem peyniri, %6.9'u çökelek, %5.1'i lor peyniri, %3.7'si otlu peynir, %1.8'i ithal peynir ve %0.9'u diğer peynir çeşitlerini tercih ettiği; erkek öğrencilerin ise %39.5'i

beyaz peynir, %16.4'ü kaşar peyniri, %11.8'i tulum peyniri, %10.5'i krem peyniri, %6.6'sı lor peyniri, %5.9'u çökelek, %5.9'u otlu peyniri, %2.6'sı diğer ve %0.7'si ithal peyniri tercih ettiği tespit edilmiştir. Selçuk ve ark. (2003) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin en fazla tükettiği peynir çeşidinin yörede bol miktarda üretilen otlu peynir olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 14. Ankete katılan öğrencilerin tükettiği peynir çeşidi

Cinsiyet	A	B	C	D	E	F	G	H	I	Toplam
	Öğrenci Sayısı									
Kız	109	34	8	19	15	11	15	4	2	217
Erkek	60	25	9	18	16	10	9	1	4	152
Toplam	169	59	17	37	31	21	24	5	6	369
	%									
Kız	50.2	15.7	3.7	8.8	6.9	5.1	6.9	1.8	0.9	100
Erkek	39.5	16.4	5.9	11.8	10.5	6.6	5.9	0.7	2.6	100
Toplam	45.8	16.0	4.6	10.0	8.4	5.7	6.5	1.4	1.6	100

A: Beyaz peynir; B: Kaşar peyniri; C: Otlu peynir; D: Tulum peyniri; E: Krem peynir; F: Lor peyniri; G: Çökelek; H: İthal peynir; I: Diğer.

Ankete katılan öğrencilerin yağ oranı farklı peynir tercihi oranı sırasıyla; kız öğrencilerin %37.7'si az yağlı peynir tercih ettiği, %35.6'sı yarım yağlı peynir tercih ettiği, %17.8'i tam yağlı peynir tercih ettiği ve %8.9'u yağsız peynir tercih ettiği; erkek

öğrencilerin %35.4'ü yarım yağlı peynir tercih ettiği, %27.1'i az yağlı peynir tercih ettiği, %21.9'u tam yağlı peynir tercih ettiği ve %15.6'sı yağsız peynir tercih ettiği tespit edilmiştir (Çizelge 15).

Çizelge 15. Öğrencilerin yağ oranı farklı peynir tercihi

Cinsiyet	Yağsız		Az Yağlı		Yağlı		Tam Yağlı		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kız	13	8.9	55	37.7	52	35.6	26	17.8	146	100
Erkek	15	15.6	26	27.1	34	35.4	21	21.9	96	100
Toplam	28	11.6	81	33.5	86	35.5	47	19.4	242	100

4. SONUÇ

Erciyes üniversitesi öğrencilerinin beslenme ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi üzerine yapılan bu çalışmada; öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenmeye inandığı (%88.8), en fazla önem verdikleri öğünün sabah kahvaltısı olduğunu fakat öğrencilerin büyük çoğunluğunun en fazla atladığı öğünün de sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin ise çoğunlukla zaman bulamadıklarından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Yemek seçiminde kız öğrencilerin istenilen yemeğin olmasına (%30.7), erkek öğrencilerin ise yemeğin doyurucu olmasına (%31.3) dikkat ettiği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %83'ü erkek öğrencilerin de %72'sinin spor yapmadığı; sigara kullanımının ise erkek öğrencilerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İçme sütü dışında en çok yoğurt tüketildiği, ayranı akşam yemeğinde tercih ettikleri ve daha çok yazın tükettikleri, ayran dışında en çok meyve suyu tükettikleri ve en çok tercih

ettikleri peynir çeşidinin ise beyaz peynir olduğu tespit edilmiştir. Özetle, süt ürünleri tüketiminin düzensiz olduğu, öğrencilerin büyük bir kısmının beslenme ile ilgili bir eğitim almadıkları ve bu alanda birtakım önlemlerin alınması gerektiği

KAYNAKLAR

- Arslaner, A., 2008. *Geleneksel Yöntem ve farklı Sütlerden Isıl İşlem Uygulanarak Üretilen ve Farklı Ambalaj Materyallerinde Odunlaştırılan Erzincan Tulum Peynirinde Bazı Kalite Niteliklerinin Tespiti, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., Uncu, Y., 2012. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 38(2): 97-104.*
- BAAK, 1997. *Türk Ailesinde Adölesanların Sorunları. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Bilim Serisi, Takav Matbaacılık, Ankara.*
- Bertan, M., Güler, Ç., 1995. *Adölesan ve Okul Sağlığı. Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Güneş Yayınları, Ankara.*
- Çakıroğlu, F.P., 2003. *Yoğurdun besleyici ve sağlığı koruyucu etkisi. Gıda Dergisi, 28(1): 101-104.*
- Demirci, M., 1990. *Peynirin beslenmedeki yeri ve önemi. Gıda, 15(5): 285-289.*
- Diem, E., Kay, L., 1995. *Health concerns of adolescent girls, Journal of Pediatric Nursing, 10:1.*
- Dölekoğlu, CÖ., Yurdakul, O., 2004. *Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4(8): 62-86.*
- DSÖ, *Herkes için Sağlık Hedefleri 2000. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi Ofisi, Kopenhag, Ankara.*
- Günay, O., Öztürk, Y., 1992. *Gençlerin sağlık sorunları nedenleri ve çözüm önerileri, Erciyes Üniversitesi Yayınları, No: 31, Erciyes Üniversitesi Basımevi, Kayseri.*
- İçöz, Y., Demir, A., Çeliker, S.A. Kalanlar, Ş., Gül, U., 2006. *Süt ve Süt Ürünleri Durum Tahmin, Ankara: TEAE Yayınları, 132.*
- Kim, J.Y., Kim, D.B., Lee H.J., 2006. *Regulations on health/functional foods in Korea. Toxicology, 221: 112-118.*
- Korkmaz, N.H., 2010. *Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2): 399-413.*
- Metin, M., 2014. *Süt Teknolojisi (1. Baskı). Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.*
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G., Demirkıran, S., 2015. *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32(3): 61-69.*
- Selçuk, Ş., Tarakçı, Z., Şahin, K., Coşkun, H., 2003. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 13(1): 23-31.*
- Şimşek, B., Açıkgöz, İ., 2011a. *Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 21(1): 12-18.*
- Şimşek, B., Açıkgöz, İ., 2011b. *Üniversite öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 1(3): 57-62.*
- Tarakçı, Z., Selçuk, Ş., Şahin, K., Coşkun, H., 2003. *Üniversite öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 13(1): 15-21.*
- Yılmaz, E., Özkan, S., 2007. *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(6): 87-104.*