

Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin besin tercihlerinin karşılaştırılması

Comparison of food preferences of nutrition and dietetics 1st and 4th grade students

Elvan Yılmaz Akyüz¹, Müzeyyen Nur Konan², Reyhan Alatlı³

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, elvan.yilmazakyuz@sbu.edu.tr, 0000-0002-1878-9412

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, mnurkonan@gmail.com, 0000-0002-5947-1670

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, ryhnalatlil@gmail.com, 0000-0001-8086-8325

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada lisans düzeyinde beslenme eğitimi almayan Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. sınıf öğrencileri ile beslenme eğitimi alan 4. sınıf öğrencilerinin besin tercihlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı kesitsel tipteki çalışma Ekim-Aralık 2019 tarihinde bir kamu üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1 ve 4. Sınıfta eğitim gören çalışmaya katılmayı kabul eden 100 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmaya dahil edilen öğrencilere kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklığının sorgulandığı anket uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** Çalışmaya katılan öğrencilerin en fazla ev (%74) ve okul yemekhanesinde (%70) öğünlerini tükettikleri belirlenmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin en fazla kahvaltı ve öğle (%42), 4. Sınıf öğrencilerinin ise sabah kahvaltısını (%36) atladığı görülmüştür. 1. sınıf öğrencilerinin %76'sının, 4. Sınıf öğrencilerinin ise %94'ünün ara öğün yaptığı saptanmıştır ve her iki sınıfta da en fazla meyve ve kuruyemiş tercih edildiği belirlenmiştir. Besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; süt, kefir, yumurta, peynir, kırmızı et, kurubaklagiller, sebze, meyve, tam buğday ekmeği, bulgur, yulaf ezmesi ve yağlı tohumların tüketim sıklığının 4.sınıf öğrencilerinde 1.sınıfta öğrencilerine göre daha fazla olduğu görüldüğü (p<0.005), sucuk salam, beyaz ekmeğin, kahvaltılık gevrek, bisküvi, pasta kurabiye, margarin, çikolata, şerbetli tatlı, hamburger, pizza gibi besinlerin ve hazır içeceklerin tüketim sıklığının ise 1.sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.005). **Sonuç:** Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin aldıkları eğitim ile sağlıklı besin tercihlerinin arttığı belirlenmiştir. Beslenme eğitimi, besin seçimleri ve alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Beslenme eğitimi ile doğru besin seçimi alışkanlıkları kazanmak mümkündür.

Anahtar Kelimeler:
Beslenme ve Diyetetik, Beslenme eğitimi, Besin Tercihi, Besin Seçimi, Beslenme Alışkanlıkları

Key Words:

Nutrition and Dietetics, Nutrition Education, Food Preference, Food Selection, Nutrition Habits

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Elvan Yılmaz Akyüz,
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
elvan.yilmazakyuz@sbu.edu.tr,

Gönderme Tarihi/Received Date:

11.10.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date:

18.02.2021

Yayınlanma Tarihi/Published Online:

01.03.2021

ABSTRACT

Aim: In this study, it was aimed to evaluate the food preferences of the 1st grade students of the Department of Nutrition and Dietetics who did not receive nutrition education at the undergraduate level and the 4th grade students who received nutrition education. **Materials and Methods:** The descriptive cross-sectional study was conducted in October-December 2019 with 100 students who were studying at the Department of Nutrition and Dietetics in the 1st and 4th grade of a public university, who agreed to participate in the study. A questionnaire asking personal information, eating habits and food consumption frequency was applied to the students included in the study. The data were analyzed using the SPSS 25.0 statistical program. **Results:** It was determined that students participating in the study consumed their meals mostly at home (74%) and school cafeteria (70%). It was observed that 1st grade students skipped breakfast and lunch (42%) the most, and 4th grade students (36%). It was determined that 76% of the students in the 1st grade and 94% of the students in the 4th grade had snacks and it was determined that fruits and nuts were the most preferred in both grades. When the frequency of food consumption is examined, the frequency of consumption of foods such as milk, kefir, eggs, cheese, red meat, legumes, vegetables, fruit, whole wheat bread, cracked wheat, oatmeal, oilseeds is significantly higher in 4th grade students than 1st grade students. While it is seen (p<0,005), sausages, white bread, breakfast cereal, The frequency of consumption of foods such as pastry, cookie, margarine, chocolate, sherbet, hamburger, pizza and instant drinks was found to be significantly higher in 1st grade students (p<0,005). **Conclusion:** It was determined that the education of Nutrition and Dietetics students increased their healthy food preferences. Nutritional education is effective on food preferences and habits. It is possible to gain the right food selection habits with nutrition education.

GİRİŞ

Beslenme; büyüme ve gelişim, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için bireyin ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarda almasıdır. Besin öğelerinin tüketiminde eksiklik, yetersizlik olduğu durumlarda büyüme, gelişme ve sağlık etkilenmektedir (1). Genetik özellikler, yaş,

cinsiyet, eğitim seviyesi, fiziksel aktivite düzeyi, sosyal ve çevresel koşullar, stres, çalışma koşulları gibi birçok faktör bireyin beslenme durumunu etkilemektedir.

Beslenme alışkanlıklarının aile ortamında kazanılır, daha sonra alınan eğitimler ve çevrenin etkisiyle şekillenir (2). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılabilmesi

için kişinin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olması önemlidir. Doğru beslenme eğitimi ile beslenme bilgisine sahip olmak mümkündür (3). Beslenme eğitimindeki temel amaç kişileri bilgilendirerek doğru besin seçiminin yapılabilmesidir (4).

Üniversite dönemi bireylerin yaşamını etkileyen majör değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (5). Bu dönemde bireysel yaşam ve davranışlarda değişimler gözlenmektedir. Bu değişimler beslenme ve sağlık alanındaki tutum ve davranışları da etkilemektedir (6). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında yaşadıkları yer (ev, yurt, apart vb.), dış etkenlere daha açık hale gelmeleri ve ekonomik nedenlerden dolayı değişimler görülmektedir (7).

Yanlış beslenme alışkanlıklarının kazanılması ile yaşamın ileri ki dönemlerinde obezite başta olmak üzere birçok kronik hastalık oluşabilmektedir (8,9). Öğrencilerin sağlıklı besin seçimlerinin sağlanması ve uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi beslenme eğitimi ile mümkün olmaktadır.

Pek çok bilim dalının etkileşimi sonucu ortaya çıkan beslenme ve diyetetik; farklı cinsiyet ve yaş gruplarına yönelik besin gereksinimlerinin belirlenmesini, hastalıklara özgü tıbbi beslenme tedavisinin uygulanmasını, toplumda yeterli ve dengeli beslenme bilincinin yerleştirilmesini sağlayan bireyler yetiştirmeyi amaçlayan bir bilim dalıdır (1,4). Bu sebeple bu alanda eğitim alan öğrencilerin eğitim hayatları süresince bireysel besin tercihleri ve tüketimleri önemlidir.

Bu çalışmada daha önce lisans düzeyinde beslenme eğitimi almayan bir kamu üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. sınıf öğrencileri ile beslenme eğitimi alan 4. sınıf öğrencilerinin besin tercihlerinin ve beslenme eğitiminin besin tercihleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Örneklemi

Tanımlayıcı, kesitsel tipteki çalışmanın örneklemini 2019 yılı Ekim-Aralık aylarında bir kamu üniversitesinin Beslenme ve Diyetetik bölümündeki 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Gönüllülük esasına dayalı çalışmaya her iki sınıftaki tüm öğrencilerden toplam 119 öğrenci katılmış, anketleri eksik dolduran 19 öğrenci çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce için gerekli izinler alınmış ve katılımcıların gönüllü onam formları toplanmıştır.

Verilerinin Toplanması

Veriler için yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır. Öğrencilerin besin tercihlerini saptamak için araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Bu anket ile öğrencilere yaş, cinsiyet, sosyodemografik özellikler ve antropometrik ölçümlerine ait tanımlayıcı bilgiler, besin tercihlerine yönelik beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarının sorgulandığı sorular yöneltilmiştir. Çalışmanın hariç edilme kriterleri, daha önce lisans düzeyinde beslenme eğitimi almış ve besin tüketimini etkileyecek kronik hastalığı olmaktır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 paket programına aktararak tamamlanmıştır. Veriler analiz edilirken sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, kategorik değişkenler için sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Veriler kategorik olduğundan dolayı değişkenin gruplar arasındaki oranı Ki Kare ve Fisher's Analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel alfa anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Sınıflara Göre Bazı Sosyodemografik Özellikleri

Özellikler	1.sınıf (n=50)		4.sınıf (n=50)		
	Sayı	%	Sayı	%	
Cinsiyet	Kadın	49	98,0	48	96,0
	Erkek	1	2,0	2	4,0
Sigara Kullanımı	Evet	2	4,0	1	2,0
	Hayır	48	96,0	49	98,0
İkamet durumu	Aile	20	40,0	20	40,0
	Devlet Yurt	12	24,0	6	12,0
	Özel Yurt	13	26,0	7	14,0
	Akraba	3	6,0	2	4,0
	Öğrenci Evi	2	4,0	15	30,0

Tablo 2: Öğrencilerin Sınıflara Göre Yaş ve Antropometrik Ölçümlerine Ait Bilgiler

Özellikler	1. Sınıf		4.Sınıf	
	Min-Max	Ort+SD	Min-Max	Ort+SD
Yaş	17-23	18,7±0,9	21-22	21,4±0,5
Boy(cm)	152-185	163,8±6,5	146-181	164,3±7,2
Vücut Ağırlığı(kg)	39-93	56,3±9,0	40-91	55,9±9,5
BKİ (kg/m ²)	16,3-27,1	20,9±2,5	16,5-28,4	20,7±2,5

BULGULAR

Çalışmaya 1 ve 4. sınıflardan 50'şer kişi olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, sigara kullanımı, ikamet durumuna ait bilgiler Tablo 1'de. yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksleri (BKİ) değerlerine ait bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %97'si kız, %3'ü erkektir. Öğrencilerden 1.sınıfta okuyanların yaş ortalaması 18,7±0,9 iken 4.sınıfta okuyan öğrencilerinki 21,4±0,5'tir. Öğrencilerin %40'ının ailelerinin yanında, %20'sinin özel yurttan, %18'inin devlet yurdunda, %17'sinin öğrenci evinde, %5'inin akrabalarının yanında kaldığı tespit edilmiştir. Sigara kullanımları incelendiğinde 1. sınıf öğrencilerinin %4'ü, 4. sınıf öğrencilerinin %2'sinin sigara kullandığı saptanmıştır.

Anketin ikinci bölümünde öğrencilere yemek seçiminde dikkat ettikleri unsurlar, ana öğünlerin tüketildiği yerler, öğün atlama durumu, ara öğün yapma durumu ve ara öğünde tercih edilen besinler gibi birden çok cevabın verilebildiği sorular yöneltilmiştir. Beslenme ve Diyetetik bölümü 1.sınıf ve 4.sınıf öğrencilerinin verdiği cevaplar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Öğrencilere yemek seçiminde dikkat ettikleri unsurlar sorgulandığında; 1. sınıf öğrencileri için en fazla yemeğin fiyatı (%82) ve yemeğin doyurucu olması (%82), 4.sınıf öğrencileri için ise yemeğin temiz olması (%90) ve sağlıklı bir yiyecek olması (%86) tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ana öğünlerini sıklıkla tükettiği yerler için; 1.sınıf öğrencilerinin en fazla ev (%54) ve yemekhaneyi (%54), 4.sınıf öğrencilerinin de ev (%74) ve yemekhaneyi (%70) tercih ettiği saptanmıştır. Sınıflar arası karşılaştırılma yapıldığında ise 1.sınıf öğrencilerinin 4.sınıf öğrencilerine göre ana öğünlerini daha fazla yurt (%67,7) ve kantinde (%70) tükettiği belirlenmiştir.

Öğün atlama durumu sorgulandığında 1.sınıf öğrencilerinin %72'si öğün atladığını belirtirken bu oranın 4.sınıf öğrencilerinde %62 olduğu görülmektedir. Sınıflar arası karşılaştırılmada ise 1.sınıf öğrencilerinin 4.sınıf öğrencilerine göre %53,7 oranında daha fazla öğün atladığı saptanmıştır.

Her iki sınıftaki öğrencilerin en az akşam öğününü atladıkları görülmüştür. Tüm öğrencilerin ara öğün yapma durumu incelendiğinde; %85'i ara öğün yaptığını

belirtirken %15'i ara öğün yapmadığını bildirmiştir. Ara öğün yapan öğrencilerin ara öğünde sırasıyla en çok tercih ettiği besinler sorgulandığında %76 oranında meyve, %68 oranında kuruyemiş, %41 oranında süt-yoğurt-ayran, %28 oranında paketli ürünler, %23 oranında simit-poğaç-açma gibi yiyecekler, %17 oranında kefir ve %16 oranında light ürünleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin Sınıflara Göre Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bilgiler

ÖZELLİKLER	1.sınıf (n=50)		4.sınıf (n=50)	
	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%
Yemek-Besin Seçiminde Dikkat Edilen Unsurlar				
Yemeğin Fiyatı	41	82,0	36	72,0
Doyurucu Olması	41	82,0	36	72,0
Yemeğin Cazipliği	31	62,0	19	38,0
Kolay Pişirilmesi	10	20,0	21	42,0
Temiz Olması	39	78,0	45	90,0
Yemeğin Kalitesi	31	62,0	38	76,0
Sağlıklı Olması	31	62,0	43	86,0
Ana Öğünlerin Sıklıkla Tüketildiği Yerler				
Ev	27	54,0	37	74,0
Yurt	23	46,0	11	22,0
Okul Yemekhanesi	27	54,0	35	70,0
Kantin	7	14,0	3	6,0
Kafe	10	20,0	17	34,0
Öğün Atlama Durumu				
Evet	36	72,0	31	62,0
Hayır	14	28,0	19	38,0
Atlama Öğün				
Kahvaltı	21	42,0	18	36,0
Öğle	21	42,0	15	30,0
Akşam	1	2,0	1	2,0
Ara Öğün Yapma Durumu				
Evet	38	76,0	47	94,0
Hayır	12	24,0	3	6,0
Ara Öğünde Tercih Edilen Besinler				
Kuruyemiş	26	52,0	42	84,0
Meyve	31	62,0	45	90,0
Paketli ürünler	21	42,0	7	14,0
Light ürünler	5	10,0	11	22,0
Süt-yoğurt-ayran	12	24,0	29	58,0
Kefir	1	2,0	16	32,0
Tost-Simit-Poğaç vb.	20	40,0	3	6,0

Her iki sınıf öğrencilerinin ara öğünde tercih ettikleri besinler kıyaslandığında 4. sınıfların %61,8'i kuruyemiş

tüketirken bu oranın 1. sınıflar için %38,2 olduğu görülmüştür. Meyve tüketimi 4. sınıflar için %59,2 iken 1. Sınıflar için %40,8'dir. Paketli ürün tercihi karşılaştırıldığında 1.sınıfların (%75) daha fazla tükettiği saptanmıştır. Light ürünleri ise %68,7 oranı ile 4. sınıfların daha çok tercih ettiği belirlenmiştir. Süt, yoğurt, ayran gibi besinleri tercih edenlerin %70,7'si 4. sınıf iken %29,3'ü 1.sınıftır. Ara öğünde kefir tüketimi sorgulandığında %94,1 oranında 4. sınıflarda daha çok tercih edildiği görülmüştür.

Anketin üçüncü bölümünde 1. ve 4.sınıf öğrencilerinin besin tüketim sıklıkları sorgulanmıştır (Tablo 4).

Çalışmaya katılan 4. sınıf öğrencilerinin %64 oranında, 1. sınıf öğrencilerinin %24 oranında her gün ve anlamlı olarak daha fazla süt yoğurt tükettiği saptanmıştır (p=0,000). Kefir tüketimi incelendiğinde; hiç kefir tüketmeyen 1.sınıf öğrencilerinin oranının %74 olduğu belirlenirken 4.sınıf öğrencilerinde bu oranın %26 olduğu saptanmıştır. Sınıflar arası karşılaştırmada, 4.sınıf

öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla kefir tüketiminin olduğu tespit edilmiştir.

Beslenme ve Diyetetik 4. Sınıf öğrencilerinin yarısının hiç sucuk, salam ve sosis tüketmedikleri, 1. Sınıf öğrencilerinde ise bu oranının %12 olduğunu görülmüştür (p=0,000).

Börek, poğaç, açma, pasta ve kurabiye gibi pastane ürünlerinin tüketim sıklığının 1.sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,000). Şerbetli tatlı tüketim sıklığının 1.sınıf öğrencilerinde anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Zeytinyağını her gün tüketen 4.sınıf öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (p=0,005). Margarin tüketim sıklığına bakıldığında ise hiç tüketmeyen 1.sınıf öğrencilerinin oranı %4 iken 4.sınıf öğrencilerinde bu oran %74'tür (p=0,000).

Hamburger ve pizza gibi fastfood yiyeceklerin tüketim sıklığına bakıldığında 1.sınıf öğrencilerinin 4.sınıf

Tablo 4: Öğrencilerin Sınıflara Göre Besin Tüketim Sıklıklarının Karşılaştırılması

Besinler	1.sınıf (n=50)						4.sınıf (n=50)						χ ²	P
	Her gün (%)	Haftada 3-4 (%)	Haftada 1-2 (%)	15 Günde	Ayda 1-2 (%)	Hiç (%)	Her gün (%)	Haftada 3-4 (%)	Haftada 1-2 (%)	15 Günde	Ayda 1-2 (%)	Hiç (%)		
Süt ,yoğurt	24,0	42,0	26,0	8,0	0,0	0,0	64,0	28,0	8,0	0,0	0,0	0,0	19,036	*0,000
Ayran , cacık	10,0	18,0	46,0	22,0	4,0	0,0	14,0	40,0	34,0	10,0	2,0	0,0	7,989	0,092
Kefir	4,0	2,0	0,0	6,0	14,0	74,0	0,0	12,0	26,0	22,0	14,0	26,0	36,363	*0,000
Yumurta	18,0	38,0	22,0	14,0	0,0	8,0	34,0	48,0	14,0	4,0	0,0	0,0	10,244	*0,029
Peynir	42,0	32,0	10,0	10,0	0,0	6,0	64,0	30,0	4,0	0,0	2,0	0,0	11,939	*0,016
Kıymalı Et	0,0	22,0	40,0	32,0	4,0	2,0	6,0	38,0	50,0	6,0	0,0	0,0	17,017	*0,001
Sucuk, Salam, Sosis	0,0	10,0	20,0	26,0	32,0	12,0	0,0	0,0	12,0	4,0	34,0	50,0	25,742	*0,000
Tavuk	0,0	16,0	52,0	30,0	2,0	0,0	2,0	26,0	46,0	16,0	6,0	4,0	6,944	0,174
Balık	0,0	0,0	22,0	24,0	44,0	10,0	0,0	4,0	38,0	26,0	24,0	8,0	6,852	0,123
Kurubaklagil	0,0	38,0	40,0	16,0	2,0	4,0	2,0	12,0	72,0	10,0	4,0	0,0	15,033	*0,002
Sebze	8,0	44,0	36,0	10,0	0,0	2,0	58,0	24,0	18,0	0,0	0,0	0,0	32,234	*0,000
Meyve	20,0	48,0	24,0	2,0	4,0	2,0	64,0	26,0	10,0	0,0	0,0	0,0	21,373	*0,000
Beyaz Ekmek	44,0	12,0	16,0	10,0	0,0	18,0	18,0	18,0	22,0	8,0	8,0	26,0	11,106	*0,042
Tam Buğday Ekmeği	14,0	26,0	26,0	10,0	6,0	18,0	44,0	28,0	8,0	2,0	10,0	8,0	17,504	*0,003
Çavdar Ekmeği	2,0	6,0	14,0	12,0	10,0	56,0	4,0	6,0	6,0	14,0	10,0	60,0	2,259	0,842
Diğer Ekmek	2,0	0,0	4,0	4,0	6,0	84,0	2,0	0,0	2,0	4,0	4,0	88,0	1,089	0,953
Makarna	2,0	14,0	48,0	26,0	10,0	0,0	0,0	12,0	50,0	28,0	10,0	0,0	1,134	0,889
Pirinç	0,0	22,0	46,0	18,0	12,0	2,0	0,0	14,0	34,0	28,0	18,0	6,0	4,476	0,345
Bulgur	2,0	6,0	46,0	28,0	16,0	2,0	0,0	20,0	52,0	28,0	0,0	0,0	14,325	*0,005
Yulaf Ezmesi	0,0	6,0	6,0	12,0	16,0	60,0	0,0	6,0	34,0	2,0	8,0	50,0	15,440	*0,002
Kahvaltı Gevrek	2,0	8,0	12,0	14,0	24,0	40,0	0,0	2,0	2,0	4,0	12,0	80,0	17,298	*0,001
Galeta, Grissini, Diyet Bisküvi	0,0	2,0	14,0	16,0	12,0	56,0	0,0	10,0	24,0	30,0	10,0	26,0	11,692	*0,020
Börek , Poğaç, Açma	2,0	26,0	20,0	36,0	12,0	4,0	0,0	6,0	4,0	28,0	48,0	14,0	26,86	*0,000
Pasta, Kurabiye	0,0	12,0	30,0	40,0	16,0	2,0	0,0	2,0	12,0	30,0	50,0	6,0	17,775	*0,001
Sert Kabuklu Yemişler ve Yağlı Tohumlar	4,0	30,0	26,0	28,0	4,0	8,0	34,0	26,0	32,0	8,0	0,0	0,0	24,023	*0,000
Zeytinyağı	20,0	28,0	14,0	22,0	10,0	6,0	50,0	22,0	14,0	4,0	2,0	8,0	15,833	*0,005
Ayçiçek yağı	58,0	20,0	14,0	2,0	2,0	4,0	46,0	30,0	16,0	2,0	4,0	2,0	2,833	0,804
Tereyağı	22,0	32,0	12,0	10,0	14,0	10,0	8,0	26,0	34,0	14,0	8,0	10,0	9,989	0,076
Margarin	4,0	8,0	30,0	40,0	14,0	4,0	0,0	0,0	2,0	8,0	16,0	74,0	66,671	*0,000
Bal	4,0	24,0	26,0	24,0	14,0	8,0	4,0	14,0	30,0	12,0	26,0	14,0	6,077	0,299
Pekmez, Reçel	10,0	18,0	14,0	12,0	34,0	12,0	2,0	12,0	6,0	22,0	28,0	30,0	10,485	0,063
Çikolata	22,0	32,0	30,0	8,0	8,0	0,0	4,0	26,0	32,0	20,0	16,0	2,0	11,478	*0,043
Şerbetli Tatlı	0,0	2,0	30,0	32,0	30,0	6,0	0,0	0,0	6,0	24,0	52,0	18,0	15,523	*0,004
Sütlü Tatlı	2,0	6,0	32,0	36,0	22,0	2,0	0,0	6,0	12,0	34,0	40,0	8,0	9,803	0,057
Hamburger	0,0	2,0	12,0	38,0	34,0	14,0	0,0	0,0	8,0	12,0	56,0	24,0	12,165	*0,016
Pizza	2,0	0,0	12,0	46,0	34,0	6,0	0,0	0,0	2,0	12,0	64,0	22,0	23,689	*0,000
Çay	76,0	22,0	0,0	0,0	2,0	0,0	82,0	10,0	4,0	0,0	0,0	4,0	6,497	0,068
Kahve	32,0	26,0	24,0	8,0	8,0	2,0	54,0	18,0	10,0	6,0	8,0	4,0	6,998	0,209
Hazır İçecek	24,0	16,0	20,0	16,0	18,0	6,0	0,0	4,0	12,0	32,0	24,0	28,0	26,813	*0,000
Alkol	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	94,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	88,0	2,902	0,341

öğrencilerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha sık tükettiği belirlenmiştir. Hazır-gazlı içecek tüketim sıklığının 1.sınıf öğrencilerinde anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA

Toplumun daha sağlıklı ve üretken olması, içinde yaşayan bireylerin sağlıklı olması ile ilgilidir. Sağlığın temeli ise yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (10). Sağlığın sürdürülebilmesi ve çeşitli hastalıkların tedavisinde beslenme ve diyetetik alanı oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple bu alanda eğitim alan öğrencilerin bireysel besin tercihleri de önemlidir.

Çalışmaya katılan toplam 100 öğrencinin %40'ı ailelerinin yanında, %38'i yurtda, %17'si öğrenci evinde, %5'i akrabalarının yanında kalmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğunun ana öğününü ev ve okul yemekhanesinde yediği bunu sırasıyla, yurt, kafe ve kantinin takip ettiği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin %79,8'inin ana öğünlerini evde yedikleri ve %9,5'inin fastfood lokantalarını tercih ettiği saptanmıştır(11). Başka bir çalışmada ise %30,2'sinin öğle yemeklerini okul yemekhanesinde, %44,0'ünün akşam yemeğini evde yemeyi tercih ettikleri saptanmıştır (12). Benzer bir çalışmada da öğrencilerin %20,6'sının öğle yemeğini okul ve yurt yemekhanesinde, %41,7'sinin akşam yemeklerini restoran, kafede tükettikleri saptanmıştır (13). Öğrencilerin eğitim gördükleri şehirdeki barınma olanaklarındaki değişkenliğin ana öğünlerin tüketildiği yerde değişikliklere neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilere yemek seçiminde dikkat ettikleri unsurlar sorulduğunda 1. sınıf öğrencilerinin en çok dikkat ettiklerinin başında yemeğin fiyatı (%82,0) ve doyurucu olması (%82,0) gelirken, 4.sınıf öğrencilerinin temiz (%90,0) ve sağlıklı (%86,0) olmasına dikkat ettiği tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada öğrencilerin yemek seçiminde en fazla yemeğin doyurucu olması (%78,6), istenilen yemeğin olması (%71,4), yemeğin temiz bir ortamda pişirilmesi (%63,7) ve yemeğin fiyatının (%57,2) etkili olduğu belirlenmiştir (14). Benzer bir çalışmada da öğrencilerin %32 ile yemeğin doyurucu olmasına ve %30,4 ile isteklerine göre yemek seçtikleri bildirilmiştir (15). Beslenme eğitimi almış olmanın yemek seçiminde etkili olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin öğün atlama durumu incelendiğinde; %67'sinin öğün atladığı, bu oranın %53,7'sinin 1.sınıf öğrencileri, %46,3'ünün 4.sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Her iki sınıfta da en fazla kahvaltı (sırasıyla; %42, %36) ve öğle öğününün (sırasıyla; %42, %30) atlandığı saptanmıştır. Başka bir çalışmada da öğrenciler arasında en fazla atlanan

öğünün %40,5 oranı ile kahvaltı olduğu tespit edilmiştir (16). Yakın zamanlı bir çalışmada öğrencilerin %96'sının öğün atladığı ve en fazla %67 oranı ile öğle öğününü atladığı belirlenmiştir (17). Çalışmalar öğrencilerin çoğunlukla öğün atladığını, sıklıkla kahvaltı ve öğle öğününü atladıklarını göstermiştir. Çalışmamızda 4.sınıf öğrencilerinin nispeten daha az öğün atladığı belirlenmiştir. Öğrencilerin öğün atlama eğiliminde olmasında öğün saatlerinde genelde ev ortamından uzakta olmalarının, derslere yetişme endişesinin ve düzensiz yaşam tarzının etkili olduğu düşünülmektedir.

Ara öğün tüketimi bireylerin ana öğünleri arasında açlık kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kişinin açlığını giderdiği için bir sonraki öğünde fazla miktarda yemesini önler. Bu çalışmada öğrencilerinin ara öğün yapma durumuna bakıldığında tüm öğrencilerin %85'inin ara öğün yapma alışkanlığının olduğu tespit edilmiştir. Sınıflar arası karşılaştırmada ise; 1.sınıf öğrencilerinin %76'sının, 4. Sınıf öğrencilerinin ise %94'ünün ara öğün yaptığı saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %91,7'sinin ara öğün yaptığı bulunmuştur (18). Farklı çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin %90 ve %55 oranında her gün ara öğün alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir (12,17). Çalışma sonuçlarımız literatürle benzer şekilde öğrencilerin yüksek oranda ara öğün yaptığını ayrıca beslenme eğitiminin bu oranı arttırdığını göstermektedir.

Bu çalışmada ara öğün yapan 1. sınıf öğrencilerinin %62 oranında meyve, %52 oranında kuruyemiş tükettikleri, 4. Sınıfların %90 oranında meyve, %84 oranında kuruyemiş tükettikleri belirlenmiştir. Kartal ve ark.nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada ise ara öğünde en çok tüketilen besinlerin %60,2 ile bisküvi, kek ve çikolata olduğu görülürken, meyve tüketim oranı %18,5'tir (19). Başka bir çalışmada da simit/poğaç/tost, bisküvi/kraker/kek ve taze/kuru meyvelerin öğrencilerin ara öğünde en çok tercih ettikleri üç yiyecek çeşidi olduğu belirlenmiştir (17). Diğer çalışmalara kıyasla sonuçlarımız beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin ara öğün seçimlerinde yüksek oranda sağlıklı yiyeceklere yöneldiğini göstermektedir. Her iki sınıf öğrencilerinin ara öğün tercihlerinde yüksek oranda sağlıklı yiyecekler seçmelerinde okudukları bölüm ile ilgili olarak beslenme farkındalıklarına sahip olduklarını düşünebiliriz.

Hastalıkları önleme, sağlığı koruma ve geliştirme amacıyla yapılan koruyucu sağlık hizmetlerinin gelişimi ve devamı için beslenme eğitiminin oldukça önemli bir noktada yer aldığı belirtmektedir (20). Beslenme bilgi düzeyi artışı ile beslenme alanında farkındalığının arttığı, besin seçiminin olumlu yönde etkilendiği bilinmektedir Yapılan çalışmalar beslenme eğitiminin besin tercihleri üzerinde olumlu etkisi

olduğunu göstermektedir (21, 22). Beslenme ile ilgili eğitim alan, konferanslara katılan öğrencilerin daha bilinçli beslenme konusunda dikkatli oldukları belirlenmiştir (23). Farklı alanlarda sağlık eğitimi alan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada beslenme ve diyetetik öğrencilerinin beslenme alt ölçek değeri diğer öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (24). Çalışmamızda öğrencilerin besin tüketim sıklıkları incelendiğinde 4.sınıf öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre süt, kefir, yumurta, peynir, kırmızı et, kurubaklagiller, sebze, meyve, tam buğday ekmeği, bulgur, yulaf ezmesi, yağlı tohumlar gibi besinleri anlamlı olarak daha sık tükettikleri tespit edilmiştir. Diyetisyen ve diyetisyen adaylarının beslenme konusundaki bilgilerinin değerlendirildiği bir çalışmada da beslenme eğitimi alan öğrencilerin beslenme eğitimi almayan öğrencilere göre et ve süt ürünlerini daha çok tükettiği görülürken yağ grubundaki besinleri beslenme eğitimi almayan öğrencilerin daha çok tercih ettiği saptanmıştır (25). Çalışmamızda literatürde belirtildiği gibi beslenme eğitimi öğrencilerinin daha bilinçli tercihler yaptıkları bulunmuştur.

SONUÇ

Bu çalışmaya katılan öğrenciler değerlendirildiğinde, besinlerin doğru şekilde hazırlanması, depolanması, taşınması ve tüketimi gibi pek çok konuda beslenme eğitimi alan beslenme ve diyetetik 4.sınıf öğrencilerinin, öğrenime yeni başlayan 1.sınıf öğrencilerine göre besin tercihleri açısından daha bilinçli oldukları ve sağlıklı tercihler yaptıkları saptanmıştır. Bu durumun Beslenme ve Diyetetik 1. sınıf öğrencilerinin nispeten daha az farkındalığa sahip olmalarından ve aldıkları akademik bilgilerinin daha eksik olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Lisans eğitiminde verilen beslenme ile ilgili detaylı eğitimlerin doğru besin tercihleri ve beslenme alışkanlıkları kazanılmasında etkili olduğu saptanmıştır.

KAYNAKÇA

1. Baysal A. (2017). Beslenme, Ankara, Hatipoğlu Yayıncılık.
2. Hacıhasanoğlu R., Yıldırım A., Karakurt P., Sağlam R. (2011). Healthy Lifestyle Behaviour in University Students And Influential Factors in Eastern Turkey. International Journal of Nursing Practice, 17, 43-51.
3. Jonides L., Bushbacher MS., Barlow SE. (2002). Management of Child and Adolescent Obesity: Psychological, Emotional And Behavioral Assessment. Pediatrics, 110, 215-221.
4. Kutluay-Merdol T. (2012). Beslenme Eğitimi Rehberi, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
5. Nelson MC., Story M., Larson NI., Neumark-Sztainer D., Lytle LA. (2008). Emerging Adulthood and College Aged Youth: an Overlooked Age for Weight-Related Behavior Change. Obesity, 16(10),2205-2211.
6. Ayaz S., Tezcan S., Akıncı F. (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(2),26-34.
7. Mazıcıoğlu MM., Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25 (4),172-178.
8. Sovyanhadi M., Cort MA. (2004). Effectiveness of Various Nutrition Education Teaching Methods for High School Students: A Case Study in Alabama, United States. Malays J Nutr, 10(1),31-37.
9. Hallal PC., Andersen LB., Bull FC., Guthold R., Haskell W., Ekelund U. (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. Lancet, 380(9838),247-257.
10. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)- 23.01.2020. <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
11. Saygın M., Öngel K., Çalışkan S., Yağlı M., Has M., Gonca T. ve Kurt Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 18(2), 43-47.
12. Haşıl- Korkmaz N. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2), 399-413.
13. Yılmaz E., Özkan S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(6), 87-104.
14. Onurlubaş E., Doğan H.G., Demirkıran S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32(3), 61-69.
15. Ermiş E., Doğan E., Erilli N.A., Sıtcı A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(6), 30-40.
16. Vançelik S., Gürsel S., Güraksın Ö.A., Beyhun E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6, 242-248.
17. Zemzemoğlu T.E., Erem S.,Uludağ E., Uzun S. (2019) Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Food and Health, 5(3),185-196.
18. Yardımcı H., Özçelik A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi. TDD Beslenme ve Diyet Dergisi, 43 (1),19-26.
19. Kartal M., Kabalcıoğlu Bucak F., Balcı E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Kültürleri. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 4(4), 334-335.
20. Contento I.R.,Koch P.A.(2020). Nutrition Education: linking research, theory, and practice (4th ed). Burlington, MA, Jones & Bartlett Learning.
21. Ha, E., & Caine-Bish, N. (2011). Interactive introductory nutrition course focusing on disease prevention increased whole-grain consumption by college students. Journal of Nutrition Education and Behavior, 43(4), 263-267.
22. White, S., Park, Y. S., Israel, T., & Cordero, E. D. (2009). Longitudinal evaluation of peer health education on a college campus: Impact on health behaviors. Journal of American College Health, 57(5), 497-506.
23. Özcan Ateş B. (2019). Doğrudan veya Dolaylı Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Durumlarına Etkisi (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
24. Özenoğlu A.,Yalnız T., Uzdil Z. (2018). Sağlık Eğitiminin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi, ACU Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(3), 234-242.
25. Ünal - Özen G. (2019). Diyetisyen ve Diyetisyen Adaylarının Sürdürülebilir Beslenme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.