



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy

2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0012

Ahmet Bayrakdar

Özcan Saygın

Kürşat Karacabey

Ertugrul Gelen

Mugla University

ozsaygin@hotmail.com

Mugla-Turkiye

SPORTS SCIENCES

Received: November 2008

Accepted: March 2009

Series : 2B

ISSN : 1308-7266

© 2009 www.newwsa.com

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesidir. Araştırmaya Muğla, Kocaeli, Gazi, Çukurova ve Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencileri randomize olarak seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Deneklere 24 sorudan oluşan bir anket uygulanarak, elde edilen veriler SPSS programı yardımı ile frekans ve yüzdeler hesaplamalar ile değerlendirilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre öğrencilerin %43,3'nün düzenli olarak her gün kahvaltı yaptıkları, %61,8'inin bir sporcu olarak düzenli beslenemedikleri, %52 sinin sigara, alkol ve uyuşturucu maddeler kullandığı, %81,2'sinin beslenme ile başarı arasında ilişki olduğunu düşündüğü, %85,5'i müsabakalardan önce son yemek olarak sulu kolay sindirilir, posasız, az yağlı yiyecekler tükettikleri ve %82,8'inin antrenman ve müsabaka esnasında sıvı alımına dikkat ettiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu fakat beslenme alışkanlıklarının yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beden Eğitimi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Alışkanlık, Üniversite Öğrencisi

INVESTIGATING OF NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITION HABITS IN UNIVERSITY OF STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate nutrition knowledge and habits of students who are studying in physical education high schools. This study includes Muğla, Kocaeli, Gazi, Cukurova and Mustafa Kemal University physical education high schools. A questionnaire which is formed by 24 questions was applied to the subjects. With the help of the program SPSS gained data are evaluated with frekans and percentage measures. It was determine, 43,3% of students are they not to every day regular breakfast, 61.8% They don't live on regular one sportsmen's and %52 the substance use alcohol, smoking and narcotic, 81,2% in relation nutrition with success between, 85.5% they use up watery easy digest, sediment, a little oily foods before the competition and 82.8% look out liquid usage competition and training in the moment. As a result, it become sufficient university students' nutrition knowledge, but insufficient become nutrition habits.

Keywords: Nutrition, Physical Education, Level of Nutrition Knowledge, Habit, University Student