



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ: ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Egemen ERMİŞ¹ Erol DOĞAN¹ Necati Alp ERİLLİ² Arif SATICI¹

ÖZET

Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam gereklerine uyma durumları ile beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirleme amacını taşımaktadır. Çalışmaya 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin 48 farklı bölümünde öğrenim gören toplam 1105 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri, öğrencilerin sosyo-demografik bilgileriyle beraber beslenme alışkanlıkları ile ilgili soruları da içeren anket formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Araştırma kapsamında örneklemi oluşturan öğrenciler; "diyetle ilgili bölümde okuyan ve okumayanlar" ile "sağlıkla ilişkili bölümde okuyan ve okumayanlar" olarak iki farklı gruba ayrılmıştır. Buna göre "düzenli spor yapma" ve "sigara kullanma" değişkenleri açısından her iki bölümde öğrenim gören öğrencilerle (Diyetle ve Sağlıkla ilgili Bölümler) diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrenciler bir bütün olarak değerlendirildiğinde büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenmeye inandıkları (%66,4), fakat beslenme eğitim ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu (%59) belirlenmiştir. Bu nedenle üniversitelerde sağlıklı ve düzenli beslenme yanında sportif aktiviteye katılma konularında sıkça eğitici konferans ve bilimsel etkinlikler yapılmalı, öğrencilerde sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam bilinci ve beslenme kültürü oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, sağlık, spor

AN EXAMINATION OF NUTRITIONAL HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS: THE MODEL OF ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the nutritional knowledge and habits of students studying at Ondokuz Mayıs University and to find out whether they complied with the necessities of a healthy life. A total of 1105 students studying at 48 different departments of Ondokuz Mayıs University during the Academic Year 2013-2014 participated in the study voluntarily. The data was collected through socio-demographic information about the students and also a questionnaire about the students' nutritional habits. For the analysis of data, descriptive statistics and paired comparisons were used.

Within the scope of the study, the students that formed the sample were grouped in two as "students studying at departments related with dieting and others" and "students studying at departments related with health and others". A statistically significant difference was found between the students of both departments (departments related with dieting and health) and the students of other departments in terms of the variables of "doing regular sports" and "smoking" ($p<0,05$). When the students were analyzed as a whole, it was found that a great majority believed in a healthy diet (%66,4) while their levels of nutritional training and knowledge were not sufficient (%59). Thus, frequent conferences and scientific activities should take place in universities on having a healthy and regular diet as well as participating in sports activities and this way a sustainable health awareness and dieting culture should be formed among students.

Keywords: Diet, health, sport

¹ OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi/SAMSUN (Sorumlu yazar E Mail: egemenermis55@gmail.com)

² Cumhuriyet Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Ekonometri Bölümü İstatistik ABD/SİVAS

GİRİŐ

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin vücutta kullanılmasıdır. Bunun için de, enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur [1]. Beslenme, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve bu ihtiyacın en iyi şekilde karşılanması, diğer ihtiyaçların yerine getirilmesinde güven yaratıcı bir unsur oluşturur [2]. Beslenme ve bazı önemli hastalıklar arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme ve gelişme, varlığın sürdürülebilmesi ve faaliyetlerin en iyi biçimde yapılabilmesi için gerekli besin çeşitlerini uygun miktarlarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozmadan en ekonomik biçimde alınması ve vücutta kullanılması olarak tanımlanır [3].

Besin gereksinimi, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenir. Ergenlik döneminde gerekli enerji ve besin öğelerinin miktarı erişkinlere kıyasla daha fazladır [4]. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun olmakla birlikte, üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının en fazla görüldüğu gruplardan biridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlamanın yanı sıra, yeni pek çok insanla iletişime geçmeleri sebebiyle diğer etkilere daha fazla açık hale gelirler ve bu dönemde normalde gösterdiklerinden farklı davranışlar sergileyebilirler. Yaşamlarının daha hızlı hale gelmesi de sağlıksız ve düzensiz beslenme davranışlarının artmasına neden olmaktadır.

Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi bu alışkanlıkların düzenlenmesi ve düzensiz ve yetersiz beslenmenin neden olacağı sorunların önüne geçilmesi açısından önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam gereklerinden düzenli spor yapma ve sigara-alkol kullanma düzeylerini belirleyerek duruma uygun öneriler geliştirmektir.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Bu amaçla literatür taraması ve uzman görüşü alınarak hazırlanan anket, örneklemin sosyo-demografik özellikleri yanında beslenme alışkanlıkları ve sıklıkta tükettikleri yiyecek ve içecekleri belirlemeye yöneliktir. Çalışmaya, OMÜ'nün 48 farklı bölümünde öğrenim gören toplam 1105 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin %20'si (232) sağlık ile ilgili (Tıp, Veteriner, Sağlık Yüksekokulu, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu), %80'i (873) sağlıkla ilişkisi olmayan bölümlerde okumaktadır. Benzer şekilde, diyet ile ilgili bölümde (Samsun Sağlık Yüksekokulu-Beslenme ve Diyetetik Bölümü) okuyan öğrenci sayısı % 5,1 (57) iken, doğrudan diyet ile ilgili olmayan bölümlerde okuyan öğrenci sayısı %94,9'u (1048) bulunmaktadır. Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde SPSS.20 paket programı kullanılmıştır. Anketin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alfa katsayısından yararlanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucu, Cronbach Alfa katsayısı 0,74 bulunmuştur. Bu sonuç, anket sonuçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çalışmada ilk önce, demografik bilgiler ile demografik sorulara verilen cevaplar ve yüzdeleri belirlenmiş; daha sonra, ikili karşılaştırmalar ile önemli görülen ve araştırmanın temelini oluşturan sorular karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda cinsiyet, diyet ile ilgili bölümde öğrenim görme, sağlık ile ilgili bölümde öğrenim görme gibi iki kategorili sorular için Ki-Kare analizi kullanılmıştır. Çalışmada önem seviyesi α ; %5 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde tablolar halinde belirtilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet, kalınan yer, düzenli olarak spor yapma, sigara kullanma ve alkol alma durumlarını belirten sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

Değişkenler	Sayı	%	
Cinsiyet	Erkek	507	45,9
	Kadın	598	54,1
Kalınan Yer	Aile ile birlikte	186	16,8
	Yurtta	522	47,2
	Arkadaşlarla evde	397	35,9
Düzenli Spor Yapma Durumu	Hiç spor yapmayanlar	521	47,1
	Ayda 1-2 saat spor yapanlar	313	28,3
	Haftada 1-2 saat spor yapanlar	169	15,3
	Haftada en az 3 gün spor yapanlar	83	7,5
	Her gün düzenli olarak spor yapanlar	19	1,7
Sigara Kullanma Durumu	Sigara Kullananlar	275	24,9
	Sigara Kullanmayanlar	689	62,4
	Bazen Kullananlar	141	12,8
Alkol Alma Durumu	Alkol Alanlar	178	16,1
	Alkol Almayanlar	678	61,4
	Bazen alanlar	249	22,5

Kişisel bilgi formlarından elde edilen cevaplara göre, öğrencilerin %45,9’u erkek, %54,1’i ise kadındır. Öğrencilerin %16,8’i aileleri ile birlikte, %47,2’si yurtta ve %35,9’u arkadaşlarıyla birlikte evde kaldığını belirtmektedir. Öğrencilerin %47,1’i hiç spor yapmamakta, %24,5’i düzenli olarak, %28,3’ü ise düzensiz olarak ayda 1-2 saat sportif faaliyetlere katılmaktadır. Diğer yandan, öğrencilerin %24,9’u sigarayı sürekli, %12,8’i bazen kullanmakta, %62,4’ünün ise bu alışkanlığı hiç bulunmamaktadır. Benzer şekilde yine tablodan öğrencilerin büyük çoğunluğunun alkol almadığı (%61,4) sadece %16,1’inin devamlı, %22,5’inin ise bazen alkol kullandığı görülmektedir (Tablo 1).

Öğrencilerin beslenme ile ilgili eğitim alıp almama durumları ve eğitim alanların bu eğitimi nerede aldıkları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumları

		Sayı	%
Beslenme ile ilgili eğitim alma durumu	Eğitim Alanlar	240	21,7
	Eğitim Almayanlar	652	59
	Kısmen Eğitim Alanlar	213	19,3
Beslenme eğitiminin nereden alındığı	Okul Eğitimi İçinde	264	58,3
	Konferans ve Panellerden	101	22,3
	Kitle İletişim Araçlarından	88	19,4

Öğrencilerin %41’inin beslenme ile ilgili eğitim aldığı (kısmen alanlar ile birlikte), %59’unun ise hiçbir şekilde almadığı anlaşılmaktadır. Beslenme eğitimi alanların %58,3’ünün bu eğitimi okullarda, %22,3’ünün konferans ve panellerde, %19,4’ünün ise medya vasıtasıyla aldığı belirlenmiştir.

Öğrencilere ait “sağlıklı beslenmeye inanma”, “en fazla önem verilen öğün”, “öğün atlama”, “en fazla atlanan öğün” ve “öğün atlama nedenleri” ile ilgili sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin beslenme ve öğünlerle ilgili görüşleri

		Sayı	%
Sağlıklı Beslenmeye İnanma	Evet	728	66,4
	Hayır	110	10,1
	Kısmen	258	23,5
En Fazla Önem Verilen Öğün	Sabah Kahvaltısı	640	58,1
	Öğle Yemeği	164	14,9
	Akşam Yemeği	297	27
Öğün Atlama	Evet	479	43,4
	Hayır	263	23,9
	Bazen	360	32,7
En Fazla Atlanan Öğün	Sabah kahvaltısı	358	39,7
	Öğle yemeği	474	52,6
	Akşam yemeği	69	7,7
Öğün Atlama Nedenleri	Sabah Uyanamama	157	17,4
	Zaman bulamama	381	42,2
	Okula geç kalma	100	11,1
	Hazırlayan olmaması	62	6,9
	Rejim yapıyor olma	35	3,9
	İştahsızlık/Canının istememesi	119	13,2
	Ekonomik olanakların yetersizliği	13	1,4

Tablo incelendiğinde öğrencilerin %10,1'lik diliminin dışında %89,9'luk büyük bir çoğunluğunun (kısmen inananlarla beraber) sağlıklı beslenmeye inandığı görülmektedir. Öğrencilerin en fazla önem verdikleri öğün ise sırasıyla; sabah kahvaltısı (%58,1), öğle yemeği (%14,9) ve akşam yemeği (%27) olarak belirginleşmiştir. Ayrıca burada öğrencilerin sadece dörtte birlik bölümünün (%23,9) öğünleri aksatmamasına karşın çoğunluğun (%76,1) öğün atlatması dikkat çekmektedir. Öğrencilerin en fazla atladıkları öğün %52,6 ile öğle yemeğidir. Bunu, sabah kahvaltısı (%39,7) ve akşam yemeği (%7,7) izlemektedir. Öğrenciler öğün atlama nedenlerini sırasıyla; zamanı bulamama (%42,2), sabahları uyanamama (%17,4) ve iştahsız olma (%13,2) olarak belirtmektedir. Öğrencilerin yemek seçiminde nelere dikkat ettikleri ve ana-ara öğünleri nerede tükettikleri ile ilgili sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin yemek seçiminde dikkat ettikleri ve ana-ara öğünleri tükettikleri mekanlar

Yemek seçiminde dikkat ettikleri ve ana-ara öğünleri tükettikleri mekanlar		Sayı	%
Yemek Seçiminde Dikkat Edilenler	Yemeğin Fiyatı	71	6,4
	Dozurucu Olması	363	32,9
	İstenilen Yemeğin Olması	335	30,4
	Kullanılan Malzeme Kalitesi	115	10,4
	Temiz Olması	189	17,1
	Kolay Pişirilmesi	30	2,7
Ana Öğünlerin Tüketilme Yerleri	Ev	414	37,5
	Okul, yurt, kantin ve yemekhanesi	592	53,6
	Restoran, kafe, pastane	99	9
Ara Öğünlerin Tüketilme Yerleri	Ev	88	8
	Okul, yurt, kantin ve yemekhanesi	764	69,2
		252	22,8

Öğrenciler yemek seçiminde büyük ölçüde yemeğin doyuruculuğuna (%32,9), %30,4'ü arzu edilen olmasına ve temizliğine (%17,1) önem vermektedir. Ana öğünleri en fazla tükettikleri yer "okul-yurt-kantin-yemekhane" (%53,6) ile "ev" (%37,5) ve "restoran-kafe- pastanedir" (%9). Ara öğünlerin en fazla tüketildiği yer ise %69,2 ile "okul-yurt-kantin-yemekhane", %22,8 ile restoran-kafe-pastane, %8 ile "evdir".

Tablo 5'de diyet ile ilgili olan ve olmayan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin düzenli spor yapma ve sigara kullanma durumlarını belirten sonuçlar verilmiştir.

Tablo 5. Bazı değişkenler açısından diyet ile ilgili olan ve olmayan bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasındaki farklılıklar

Değişkenler		Diyet ile ilgili bölümler		Diyet ile ilgili olmayan bölümler		p
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	
Düzenli Spor Yapma Durumu	Düzenli Spor Yapan	17	% 30	534	% 51	P<0,001
	Düzenli Spor Yapmayan	40	% 70	514	% 49	
Sigara İçme Durumu	Sigara İçen	2	% 4	241	% 23	P<0,001
	Sigara İçmeyen	55	% 96	807	% 77	

Çalışmada, düzenli olarak spor yapma ve sigara kullanma değişkenleri açısından ilgili bölümlere göre (diyetle ilgili bölüm ve diğer bölümler) bir farklılaşmanın olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre, öğrencilerin düzenli spor yapma ($\chi^2=1401$; $P<0,001$) ve sigara kullanma ($\chi^2=858$; $P<0,001$) durumlarının okudukları bölüme göre değiştiği belirlenmiştir.

Sağlık ile ilgili bölümlerde ve diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin düzenli spor yapma ve sigara içme durumlarını belirten sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Bazı değişkenler açısından sağlık ile ilgili bölümlerde öğrenim gören ve diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasındaki farklılıklar

Değişkenler	Sağlık ile ilgili bölümler		Sağlık ile ilgili olmayan bölümler		p	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
Düzenli Spor Yapma Durumu	Düzenli Spor Yapan	93	% 40	454	% 52	P<0,001
	Düzenli Spor Yapmayan	139	% 60	419	% 48	
Sigara İçme Durumu	Sigara İçen	35	% 15	210	% 24	P<0,001
	Sigara İçmeyen	197	% 85	663	% 76	

Diyetle ilgili bölümlerde olduğu gibi sağlıkla ilgili bölümlerle diğer bölümler arasında da düzenli olarak spor yapma ve sigara kullanma değişkenleri açısından bir farklılaşmanın olup olmadığına bakılmıştır. Burada da, öğrencilerin düzenli spor yapma ($\chi^2=1241$; $P<0,001$) ve sigara kullanma ($\chi^2=780$; $P<0,001$) durumlarının bölümlere göre değişmekte olduğu saptanmıştır.

Çalışmada son olarak; araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli spor yapma ve sigara içme durumlarının cinsiyet bakımından farklılık gösterip göstermediği araştırılmış ve sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Bazı değişkenler açısından cinsiyetler arasındaki farklılıklar

Değişkenler	Sağlık ile ilgili bölümler		Sağlık ile ilgili olmayan bölümler		p	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde		
Düzenli Spor Yapma Durumu	Düzenli Spor Yapan	319	% 63	263	% 44	P<0,001
	Düzenli Spor Yapmayan	188	% 37	335	% 56	
Sigara İçme Durumu	Sigara İçen	218	% 43	197	% 33	P<0,001
	Sigara İçmeyen	289	% 57	401	% 67	

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre düzenli olarak spor yapma ve sigara kullanma durumlarında bir farklılaşmanın olup olmadığına bakıldığında, öğrencilerin düzenli spor yapma ($\chi^2=1308$; $P<0,001$) ve sigara kullanma ($\chi^2=742$; $P<0,001$) durumlarının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir.

TARTIşMA ve SONUÇ

Üniversite dönemi öğrencilerin ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemdir. Üniversite eğitimiyle birlikte aktif spor yaşamlarını da devam ettirebilen öğrenciler için beslenme, gerek sağlıklı yaşam açısından gerekse de eğitim ve spor yaşamındaki başarılar bakımından son derece önem taşımaktadır.

Bu araştırmada, OMÜ’de öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam gereklerine uyma durumları ile beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada yer alan öğrencilerin büyük bir bölümünün öncelikle yurtlarda, sonra ise arkadaşlarıyla birlikte evlerde ikamet ettikleri görülmektedir (Tablo 1). Erten ve Korkmaz, çalışmalarında bizim çalışma sonuçlarına paralel olarak, öğrencilerin çoğunlukla yurttan kaldıklarını belirtirken [2,5], Vançelik ve ark., öğrencilerin en fazla öğrenci evinde, ikinci olarak ise yurttan barındığını saptamıştır [6]. Esasen üniversite dönemi öğrenci ikametlerinin aile dışında yurt ve arkadaş evi gibi farklı mekanlarda olması onların hijyenik şartlarda sağlıklı beslenmeleri bakımından önemli bir problem oluşturur. Kaldı ki öğrencilerin çoğunluğu beslenme ihtiyaçlarını okullardaki öğle yemekleri dışında tümüyle bu mekanlarda karşılamakta, özellikle arkadaşlarla beraber ikamet edilen öğrenci evleri sağlıklı ve dengeli beslenme kültür ve alışkanlığından uzak, daha ziyade bir barınma mekanı olarak dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin büyük ölçüde zaman tükettikleri bu mekanlarda sağlıklı ve dengeli beslenmeden çok, açlıklarını gidermek amacıyla öğün geçiştirdikleri bilinmektedir.

Araştırma kapsamında öğrencilerin sağlıklı yaşamın vazgeçilmez öğelerinden sayılan sportif faaliyet ve uygulamalarına katılım profillerine bakıldığında, yaklaşık yarıya yakınının (%47,1) düzenli olarak bu aktivitelere katılmadığını anlaşılmaktadır (Tablo 1). Aslında bu durum üniversite gençliğinin yaşam tarz ve alışkanlıkları içinde sıkça gözlenen hakim bir görünüştür. Nitekim, Vançelik ve ark.’nın yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin %77,1’inin düzenli olarak spor yapmadığını, Korkmaz’ın çalışmasında ise öğrencilerin %84’ünün spor aktivitelerine katılmadığını belirlenmiştir [5,6]. Bu bulgular bizim sonuçlarımızı desteklemektedir. Kuşkusuz sosyal ve ekonomik kalkınmanın dinamiğini oluşturan genç nüfusun aktif yaşamın en değerli enstrümanı olan sporla buluşması öğrencilerin bireysel verimlilikleri kadar sosyal bütünleşme ve Türkiye’nin aydınlık geleceği açısından da büyük değer taşımaktadır.

Bu hususta spor kadar bireylerin sağlıklı yaşam gereklerine uymaları bakımından sahip oldukları sigara ve alkol kullanım alışkanlıkları da önem arz etmektedir. Çalışmamızda öğrencilerin %62,4’ünün sigara içmediği ve %61,4’ünün alkol almadığını görülmektedir (Tablo 1). Bu oranlar hayli sevindiricidir ve Türkiye genelinde de bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Vançelik ve ark. ile Yıldırım ve ark.’nın araştırmalarında öğrencilerin büyük çoğunluğunun sigara içmediği (sırasıyla) ve alkol kullanmadığını (sırasıyla; %73,3 ve %73,6; %88,1 ve %78,4) belirlenmiştir [6,7].

Beslenme eğitimi, hem bireyin içinde yaşadığı aile ve sosyal çevresindeki etkileşime bağlı olarak oluşan kültürel akışla hem de örgün ve yaygın eğitim birimleriyle gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada örnekleme oluşturan öğrencilerin %41’inin kısmen de olsa beslenme ile ilgili eğitim aldığı, %59’unun ise bu konuda herhangi bir eğitim almadığını belirlenmiştir (Tablo 2). Erten de çalışmasında öğrencilerin %27,7’sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığını bildirmektedir [2]. Yılmaz ve Özkan ise çalışmalarında öğrencilerin %69,7’sinin beslenmeye ilişkin eğitim aldığını tespit etmişlerdir [8]. Bu çalışmada beslenme ile ilgili eğitim alan katılımcı oranının bizim çalışmamızdan yüksek olmasının nedeni araştırma yapılan grubun büyük çoğunluğunun sağlıklı ilgili bir bölümde

(Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik ve Çocuk Gelişim Bölümleri) okuyor olmalarından kaynaklanabilir. Günümüzde her ne kadar gerek yazılı gerekse görsel medya yolu ile sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesine anlamlı katkılar sağlansa da bu sürecin daha kalıcı ve sürdürülebilir olması yönünden bilhassa temel eğitim-öğretim dönemlerinde sistematik bir biçimde örgün eğitim içinde verilmesi daha uygun olabilir.

Araştırma kapsamında öğrencilerin sağlıklı beslenme ve öğünler ile ilgili görüşlerine bakıldığında; %66,4'ünün sağlıklı beslenmeye inandığı, fakat "kısmen" yanıtı da olumsuz değerlendirildiğinde %33,6'lık bir öğrenci kitlesinin bu olguya inanmadığı ifade edilebilir (Tablo 3). Yeterli ve dengeli beslenmeye inanma durumu başka çalışmalara da konu olmuştur. Bu konuda pozitif düşünceye sahip öğrenci oranlarını Erten %22,8; Yılmaz ve Özkan %21,1; Mazırcıoğlu ve Öztürk ise %35,9 olarak belirlemişlerdir [2,8,9]. Bizim araştırmamızdan elde edilen bulgular bu üç literatür bilgisinden daha yüksektir. Diğer çalışmaların geçmiş yıllara ait olmaları dikkate alınırca toplumun giderek beslenme eğitiminde bilinçlendiğini söylemek mümkün olabilir.

Araştırmada öğrencilerin en fazla önem verdikleri öğün sıralaması; sabah kahvaltısı (%58,1), akşam yemeği (%27) ve öğle yemeği (%14,9) şeklinde belirginleşmektedir (Tablo 3). Bu bulgular Yılmaz ve Özkan'ın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Güne istekli başlama, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürme ve kan şekeri düzeyinin korunmasında sabah kahvaltısının çok önemli bir rolü olduğu bildirilmektedir [10]. Baysal, sabah kahvaltısının yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığını belirtmiştir [11]. Kahvaltı gibi akşam yemeği de günün önemli öğünlerinden biridir. Akşam yemeklerini erken yemek ve hafif beslenmek büyüme hormonunun salgılanması için gereklidir. Büyüme hormonu ise genç kalmamızı sağlayan, kas yapımızı güçlendiren bir hormondur. Dolayısıyla gençler akşam yemeklerini atlamamalı, ancak yediklerine dikkat etmeli, çok yağlı ve kalorisi yüksek besinler tercih etmemelidirler.

Araştırma grubunun beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; öğrencilerin %43,4'ünün öğün atladığı görülmektedir. Bu sonuca "bazen" seçeneği de eklendiğinde oran % 76,1'e yükselmektedir (Tablo 3). Konuyla ilgili bazı çalışmalara bakıldığında (sırasıyla: %87,4; %90,3 ve %24,8) sonuçların birbirinden farklılık gösterdiği görülmekle beraber [6,8,9] genel olarak öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğün atladığı söylenebilir [3,7,12]. Görülen o ki öğün atlama sorunu üniversite öğrencilerinde çok yaygın olarak gözlenmektedir. Oysa yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin üç eşit öğün halinde tüketilmesi gerektiği, günlük diyetin üç öğünden az veya öğünlerin eşit aralıkta olmamasının metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir [13].

Çalışmamızda öğrencilerin en fazla atladığı öğünün öğle yemeği (%52,6) olduğu ve bunu kahvaltının (%39,7) takip ettiği belirlenmiştir (Tablo 3). Öğrencilerle yapılan başka araştırmalar da en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğu bildirilmektedir [2,8]. En fazla atlanan öğünün öğle yemeği olmasının nedeni olarak öğrencilerin gün içerisinde okulda ders yoğunluğu nedeni ile öğle yemeğini geçiştirmeleri gösterilebilir. Öğle yemeği gün ortasında enerji ihtiyacının karşılanması ve temel birçok besin öğesinin alınması bakımından enerji yoğunluğunun fazla olmasını gerektiren bir öğündür. Ayrıca öğle yemeği sosyalizasyon açısından da önemlidir. Dolayısıyla bu öğün, öğrencilerin enerji ihtiyacının karşılanmasının yanında onlara zengin bir sosyalleşme imkanı da sunabilir.

Araştırmamızda öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin başında zaman bulamama (%42,2) gelmekte ve onu sabah uyanamama (%17,4), okula geç kalma (%11,1) ve hazırlayan olmama (%6,9) izlemektedir (Tablo 3). Işıksoluğu [14], Yılmaz ve Özkan [8], Korkmaz [5], Yıldırım ve ark. [7], Ayhan ve ark. [15]'nin çalışmalarında da en fazla öğün atlama nedeni olarak "zaman bulamama"; Vançelik ve ark. [6]'nın çalışmalarında ise "unutma/fırsat bulamama" gösterilmiştir. Araştırmamızda ortaya

çıkan öğün atlama nedenleri ile literatürde karşımıza çıkan nedenler benzerlik göstermektedir. Genellikle öğrencilerin en önemli öğün atlama nedeni olarak gösterdikleri zaman ve fırsat bulamama nedenleri, aslında öğrencilerin plansız, programsız yaşadıkları ve beslenmelerine gereken önemi vermedikleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır [7].

Araştırma çerçevesinde öğrencilerin yemek seçiminde dikkat ettiği unsurlara bakıldığında, ilk üç tercih sırasıyla; “doyuruculuk” (%32,9), “istenilen yemek olması” (%30,4) ve “temizlik” (%17,1) seçeneklerinde belirginleşmektedir. Beklenenin aksine “yemek fiyatı” (%6,4) öğrenciler için çok önemsenen bir sebep değildir (Tablo 4). Yıldırım ve ark.’nın çalışmalarında öğrencilerin yemek seçiminde en fazla dikkat ettiği özellik “sevdikleri yemek” ile “temizlik” seçeneğidir [7]. Diğer yandan, Yılmaz ve Özkan, öğrencilerin yemek tercihini “yemeğin temiz ortamda pişirilmesi”, “istenilen ve sevilen yemek olması” ve “doyuruculuk olarak belirtmektedir [8]. Sezek ve ark., çalışmalarında öğrencilerin yaklaşık üçte birinin sağlık açısından önemine bakmadan sevdiği yemekleri tercih ettiğini [16], Kumartaşı da benzer şekilde öğrencilerin yemek tercihlerinde sevdiği yemeklere ve doyurucu olmasına önem verdiklerini ifade etmektedir [17]. Öğrencilerin yemek tercihlerinde “doyuruculuk” ve “sevdikleri yemek” seçeneklerini ön plana çıkarmaları, onların yemeklerin besin değeri ve malzeme kalitesi gibi sağlıkla ilgili unsurlarına dikkat etmediklerini göstermektedir. Kuşkusuz bu durum öğrencilerin yetersiz beslenme bilgi ve alışkanlıklarının bir tezahürü olarak değerlendirilebilir.

Öğrencilerin ana ve ara öğünleri en fazla tükettikleri yer olarak “okul, yurt, kantin ve yemekhane” (%53,6) gelmekte, bunu “ev” (%37,5) ve “restoran, kafe, pastane” (%9) izlemektedir. Öte yandan ara öğün değişkeni incelendiğinde; ilk sırayı yine “okul, yurt, kantin ve yemekhane” (%69,2) alırken ikinci sırayı “restoran, kafe, pastane” (%22,8) ve son sırayı “ev” (%8) seçeneği almıştır (Tablo 4). Ayhan ve ark., öğrencilerin ana öğünlerden kahvaltayı (%52) ve akşam yemeğini (%72,1) evde, öğle yemeğini okul yemekhanesinde (%74), ara öğünleri ise en çok evde tükettiklerini bildirmektedir [15]. Bizim araştırmamızda ana öğünlerin genel olarak “okul, yurt kantin ve yemekhanesinde” tüketilmesinin nedeni öğrencilerin büyük çoğunluğunun yurttan kalıyor olması ile açıklanabilir. Ara öğünlerin ise ev dışında okulun çevresinde tüketilmesi metropollerdeki ulaşımın güçlük ve ekonomik değeri ile zaman ve enerji kaybı faktörleri birlikte değerlendirildiğinde doğal karşılanmalıdır. Aslında ara öğünlerin ev dışında tüketilmesi biraz da okul ile ev arasındaki mesafe ile ilişkilidir. Bütün bunlara rağmen ara öğünlerin evde tüketilmesi bireysel tercihlerin yanında ders programları, konutun yakınlığı, mekanın uygun nitelikte olması vb. sebeplere bağlanabilir.

Bu çalışmada, düzenli olarak spor yapma ve sigara kullanma değişkenleri açısından hem diyetle ilgili bölümle diğer bölümler hem de sağlık ile ilgili bölümlerle diğer bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür [(; p<0,001);(; P<0,001);(; P<0,001);(; P<0,001)]. Yani bölümlere göre spor yapma ve sigara kullanma değişim göstermektedir. Bu çalışmada diyetle ilgili bölüm öğrencilerinin düzenli spora katılımları ve sigara içmeme oranları sırasıyla %30 ve %96 iken diyetle ilgili olmayan bölümlerde %51 ve %77 nispetindedir. Aynı şekilde sağlıkla ilgili bölümlerle sağlıkla ilgisi olmayan bölümlerdeki öğrencilerin düzenli spora katılımları ve sigara içmeme oranları sağlıkla ilgili bölümlerde sırasıyla; %40 ve %85 iken, sağlıkla ilgisi olmayan bölümlerde %52 ve %76 olarak belirlenmiştir. Ünal ve ark., üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin spor yapma durumlarıyla ilgili oransal dağılımı %33,4 olarak belirlemiştir [18]. Bizim çalışmamızdaki spora katılım oranları nispeten yüksek, sigara kullanımları ise oldukça düşüktür. Bu tablo hayli sevindiricidir. Ancak elde edilen sonuçları bütün üniversite gençliğine teşmil edilecek kadar güvenilir değildir. Esasen üniversite gençliği açısından spora katılım ya da aktif yaşam son derece önemlidir. Zira her yıl iki milyondan fazla ölüm nedeni inaktif yaşam tarzından kaynaklanmaktadır [19].

Bu nedenle fiziksel aktivitenin önemi geleceğin emanet edildiği gençlere yeterince benimsetilmeli, gençlerin öncelikle kendi sağlıklarına dikkat etmeleri konusunda gerekli eğitim ve uygulamalar sağlanmalıdır. Diğer yandan genel olarak değerlendirildiğinde her iki grupta da sigara kullanım oranı oldukça düşüktür. Son yıllarda sigaranın zararları konusundaki eğitimler ve çıkan yasal yaptırımların bu konuda etkili olduğu düşünölmektedir [20].

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre düzenli olarak spor yapma ve sigara kullanma durumlarında bir farklılaşmanın olup olmadığına bakıldığında, öğrencilerin düzenli spor yapma (; $P<0,001$) ve sigara kullanma (; $P<0,001$) durumlarının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Erkeklerde düzenli spor yapma ve sigara kullanmama oranı sırasıyla; %63 ve %57, kadınlarda ise %44 ve %67 olarak gözlenmiŐtir.

Literatürde cinsiyete göre spor yapma ve sigara alışkanlığı ile ilgili yapılan çalışmalar birbirinden farklılık göstermektedir [21,22]. Bunun sebebi çalışmanın yapıldığı meslek gruplarının farklı olmasının yanında eğitim seviyesi, farklı yaşam çevrelerinden gelme ve sosyokültürel değişiklikler olabilir.

Sonuç olarak, tüm öğrenciler değerlendirildiğinde, sağlık ile ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlık ve beslenme ile ilgili alışkanlıklarda diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha bilinçli oldukları belirlenmiştir. Bu nedenle üniversitelerde sağlıklı, düzenli beslenme ve spor yapmanın önemi gibi konularda sıkça eğitimci konferans ve bilimsel etkinlikler yapılmalı ve böylece yeni bir sağlıklı yaşam bilinci ve beslenme kültürü oluşturulmalıdır. Sağlıklı nesiller yetiŐtirmenin sağlıklı ve düzenli beslenme ile düzenli spor yapma alışkanlıklarının kazanılmasıyla mümkün olacağı öğrencilere aŐılanmalıdır. Sigara kullanımı gençlik için büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Dolayısıyla gençlerin sigaraya başlaması mutlaka önlenmelidir. Sigaraya hiç başlamamak en etkili yöntem olmakla birlikte bırakma ihtimali yıllar içinde belirgin olarak artmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara; 2007.
2. Erten M. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Gazi Üniversitesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, YayınlanmamıŐ Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
3. Açıkgöz S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, YayınlanmamıŐ Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
4. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı M, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. S.D.Ü Tıp Fakóltesi Dergisi. 2011;18 (2):43-47.
5. Korkmaz NH. Uludađ Üniversitesi Öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludađ Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi. 2010;23 (2): 399-413.
6. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007;6 (4):242-248.
7. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2011;8 (1).
8. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007;2 (6):87-104.
9. Mazıcioğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal). 2003;25 (4):172-178.
10. Uyar A. Konya İl merkezli kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, YayınlanmamıŐ Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.
11. Baysal A. Kahvaltı ve okul başarısı. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1999; 28:1-3.
12. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. SDÜ Tıp Fakóltesi Dergisi. 2006;13 (2):5-11.
13. Tai MM, Castillo PP, Pi- Sunyer FX. Meal size and frequency: Effect on the thermic Effect of food. Am J Clin Nutr. 1991; 54 (5):783-787

14. Işıksuoğlu MK. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1986; 15:55-70.
15. Ayhan DE, Günaydın E, Gnlaık E, Arslan U, etinkaya F, Asımı H, Uncu Y. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi ğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2012; 38 (2):97-104.
16. Sezek F, Kaya E, Doğan S. Üniversite ğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkında bilgi, görüş ve tutumları. ankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi. Journal of Arts and Sciences. 2008; 10:117-132.
17. Kumartaşlı M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
18. nalan D, ztop DB, Elmalı F, ztrk A, Konak D, Pırlak B ve ark. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2009; 16:75-81.
19. WHO: World Health Organization. Physical activity and young people. 2010. [erişim tarihi: Eylül 2014] Erişim: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html
20. Güneş G, Pehlivan E, Genç M. Turgut Özal Tıp Merkezi hekim, hemşire,ve tıp ğrencilerinde sigara içme sıklığı. Journal of Turgut zal Medical Center. 1997; 4(4).
21. WHO: World Health Organization. Gender, health and tobacco. 2003. [erişim tarihi: Eyll 2014] Erişim: http://www.who.int/gender/documents/Gender_Tobacco_2.pdf
22. Silliman K, Rodas-Fortier K, Neyman M. A Survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. Californian Journal of Health Promotion. 2004; 2 (2):10-19.