



## Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin Farklı Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması

Sief Addeen Ra'ed Alkafaween<sup>1</sup>, Mustafa Said Erzeybek<sup>2</sup>,

### Özet

Bu çalışmada, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışmanın evrenini Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden öğrencileri oluştururken örneklem grubunu ise random olarak Spor Bilimleri, Eğitim, Fen Edebiyat ve Mühendislik fakültelerinden seçilen 308 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada tarama modeli benimsenmiştir. Veri toplama aracı olarak Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilere Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış olup normallik testleri doğrultusunda parametrik testlerden T-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Sonuç olarak cinsiyet değişkenine bağlı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar incelendiğinde; Kötü beslenme alt boyutu ve toplam puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme, Olumlu Beslenme alt boyutları ve toplam puan arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Kötü Beslenme alt boyutu ve toplam puan arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Katılımcıların öğrenim gördüğü fakülte değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme ve toplam puanlar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır.

### Anahtar Kelimeler:

*Alışkanlık, Beslenme, Spor yapma durumu, Tutum*

## Investigation of Nutritional Habits According to the Sports Participation of Students Who Study in Different Departments of Kutahya Dumlupınar University

### Abstract

In this study, the nutritional habits of the students studying in different departments of Kutahya Dumlupınar University were examined according to their sports status. The universe of the study consists of students who continue their education at Kutahya Dumlupınar University. The sampling group of the study consists of 308 students in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Education, Faculty of Arts and Sciences and Engineering. In the study, the scanning model was adopted as the research model. The Attitude Scale towards Healthy Eating was used as a data collection tool. Kolmogorov-Smirnov normality test was applied to the data obtained within the scope of the study, and T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) tests were applied from parametric tests in line with normality tests. As a result, when the attitudes towards healthy nutrition depending on the gender variable are examined; A significant difference was found between the malnutrition sub-dimension and the total scores. When the participants' attitudes towards healthy eating are examined according to their sports status; A significant difference was found between the Knowledge About Nutrition, Malnutrition, Positive Nutrition sub-dimensions and Total score. When the participants' attitudes towards healthy eating according to the age variable are examined; A significant difference was found between the Malnutrition sub-dimension and the Total score. When the participants' attitudes towards healthy eating are examined depending on the faculty variable; A significant difference was found between Knowledge About Nutrition, Malnutrition and Total scores.

**Key Words:** *Habit, Nutrition, State of doing sports, Attitude*

*Alıntı:* Alkafaween, S.A.R.,& Erzeybek, M.S. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumuna göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *International Sport Science Student Studies*, 4(1), 15-21.

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye. E-mail: sief.alkafaween@ogr.dpu.edu.tr

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye. E-mail: msaid.erzeybek@dpu.edu.tr

## 1. Giriş

Genel olarak insanlar yaşa göre sınıflandığında 15-24 yaş aralığında bulunan insanlar gençlik döneminde olarak sınıflanmaktadır. Gençler; bağımsız olmaya, toplumda kabul göremeye çabalar, kimlik arayışı içindedir ve dış görünüşleriyle fazla ilgilidirler (DSÖ, 2022; Pekcan, 2004). Günümüzde düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma gibi alışkanlıklar, ev dışında ve ayaküstü beslenme biçimleri sıklıkla görülmektedir. Bu alışkanlıklar genellikle aile, arkadaş ve sosyal medya etkisi ile şekillenmektedir (Dudek, 1993; Süren ve Soysal, 2002). Dengeli beslenme, bireyin beslenme ve enerji ihtiyaçlarını karşılamak için farklı besin kaynaklarından ve ihtiyaç duyulan miktarda alınmasıyla sağlanmaktadır (Padavinangadi, vd., 2017). Beslenme bireyin gelişmesi, büyümesi, üretken ve sağlıklı bir birey olarak uzun süre yaşayabilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerini yeterli düzeyde alarak vücutta kullanılmadığıdır. Dengeli ve yeterli besleme ise insan organizmasında mevcut dokuların yenilenmesi, vücudun büyümesi için gerekli olan besin kaynaklarının yeterli düzeyde vücutta uygun bir şekilde kullanılmasıdır. Bireyin yaşamını sürdürebilmesi, gelişebilmesi ve sağlığın korunabilmesi için beslenme oldukça önemlidir (Gökçay ve Gariboğlu, 2002; Spark, 1998). Yaşamlarını aktif bir şekilde sürdüren insanlarda beslenme amaçlarının ana unsurunu sportif performans ya da sağlığı optimize edebilmek için uygun düzeyde besin alımı oluşturmaktadır (Özdoğan ve Özfer, 2011). Günlük aktiviteleri ve yaşamsal fonksiyonların devam ettirebilmek için yeterli enerji sahibi olmak gerekmektedir. İhtiyaç duyulan enerjiyi karşılayabilmek için karbonhidrat, yağ, protein ve mikro besin sağlayan kaynaklardan yine çok çeşitli gıdalardan karşılanmalıdır (Potgieter, vd., 2011). Dengeli ve yeterli beslenme davranışları hem sağlık hem de fiziksel performansın iyi olabilmesi için önem arz etmektedir (Schröder vd., 2004). Dolayısıyla bir sporcunun hem performansını üst düzeyde kullanabilmesi hem de sağlıklı yaşam sürebilmesi noktasında da son derece önem arz etmektedir (Sporel, Özakat ve Büyükbahar, 2016). Sporda beslenme, optimal vücut kompozisyonuna erişebilmeye ek olarak artan antrenman yüklerine enerji sağlamak için önemli bir unsurdur. Yine olumlu enerji kullanılabilirliğini sürdürebilmek için yeterli düzeyde kalori ve besin ihtiyacını gerektirerek buna bağlı olarak genel performansı yükselttiği ve sporculara rekabet ortamında üstünlük sağlayabildiği ispatlanmıştır (Hoogenboom, v., 2009). Yine tekrar edilen antrenmanlara besin, enerji ve sıvı desteği vermek ve antrenmanların ardından toparlanma ve adaptasyon sürecini desteklemektedir (Sporel, Özakat ve Büyükbahar, 2016). Yeni dünya düzeninin beraberinde getirmiş olduğu hareketsizlik, yaşam kalitesinin düşmesine neden olan etkenlerin başında beslenme bozuklukları gelmektedir (Altın, 2015). Günümüzde damar hastalıkları, obezite, tansiyon yüksekliği, şeker hastalığı, kemik erimesi, düş çürükleri, kanser ve kalp hastalıkları gibi birçok kronik rahatsızlığın önlenmesinde beslenme ve spor kilit rol oynamaktadır (Gariboğlu, vd., 2006). İlgili literatürde beslenme bilgisi eksikliğinin hem lise hem de üniversite düzeyinde de görüldüğü ifade edilmektedir (Seyhan, 2018). Günümüz gençleri psiko-sosyal ve biyolojik birçok sorun ile karşı karşıya kalmaktadır. Fakat bunların içerisinde dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak meydana gelen hastalıklar ilk sırada yer almaktadır. Dengesiz beslenmenin bireylerin dikkat sürelerini kısalttığı, algılama düzeylerini azalttığı, davranış bozukluklarına yol açtığı ve öğrenme ortamında güçlük çekmelerine neden olduğu bilinmektedir (Hasbay, 2004; Oktar ve Şanlıer, 1999). Özellikle üniversitelerde öğrenimlerine devam eden bireylerin; öğrenimlerine verdikleri özeni beslenmelerine yansıttıkları söylenemez. Ergenlik evresinden genç yetişkinlik evresine geçiş sırasında olan üniversite öğrencileri, bir yandan içinde buldukları döneme özgü gelişim sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken öteki yandan üniversite yaşamının getirdiği sorunlarla baş etmek durumundadırlar (Altın, 2015). Düzenli ve dengeli bir beslenme, bireylerin sağlıklı bir biçimde yaşamasını, sosyal gelişimlerini, ekonomik ve refah düzeylerini artırmasını yine barışçıl, mutlu ve güvenli bir yaşam sürmelerinin temel koşuludur (Önder ve ark. 2000). Üniversitelerde öğrenim gören bireylerin spor yapma durumlarına göre beslenme alışkanlıklarını incelediğimiz çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada araştırma modeli olarak tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli geçmişte yaşanan ya da halen var olan bir durumun olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan araştırma

yaklaşımlarıdır. Konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve herhangi bir müdahale yapılmadan, olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2013).

## 2.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubları randomize olarak belirlenmiş olup çalışmaya 167 erkek, 141 kadın olmak üzere toplamda 308 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 103'ü spor yaparken, 205'si spor yapmamaktadır. Yine katılımcıların 167'si spor bilimlerinde öğrenimlerine devam ederken, 141'ide diğer fakültelerde öğrenimlerine devam etmektedir

## 2.3. Ölçüm Aracı

Verileri toplamak amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formu ile beraber sağlıklı beslenme tutumlarını ölçmek için Tekkurşun, vd., (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. SBİTÖ; Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) 6, Olumlu Beslenmeyle (OB) 5, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) 5, Kötü Beslenmeye (KB) ilişkin 5 soru olmak üzere toplamda 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 5 likert olan ölçek formunun tanımlamaları şu şekildedir; "Kesinlikle Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum", "Kesinlikle Katılmıyorum". Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; BHG .90, BYD .84, OB .75 ve KB .83 olarak belirlenmiştir.

## 2.4. Veri Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler Excel programına aktarıldıktan sonra eksik bilgi veren katılımcılar çalışmadan çıkartılmış olup SPSS 23.0 paket programına aktarılan verilere Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış, normallik testleri doğrultusunda parametrik testlerden Independent Sample T-Test ve One-way Anova uygulanmış olup gruplar arasında oluşan farkları saptamak için ise Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış bulgular  $p<.05$  anlamlılık değerine göre değerlendirilmiştir.

## 3. Bulgular

Tablo1.

*Cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenme ilişkin sonuçlar*

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss.	T	p
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	167	14.38	4.133	1.059	0.272
	Kadın	141	15.31	5.189		
Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	167	18.78	1.684	0.102	0.939
	Kadın	141	18.64	2.262		
Kötü Beslenme	Erkek	167	16.01	5.345	3.465	<b>0.012*</b>
	Kadın	141	18.37	4.564		
Olumlu Beslenme	Erkek	167	16.11	3.233	1.423	0.115
	Kadın	141	16.89	2.642		
Toplam	Erkek	167	65.28	14.39	1.682	<b>0.014*</b>
	Kadın	141	69.21	14.65		

\* $p<.05$

Tablo1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelendiğinde; Kötü beslenme alt boyutu ve toplam puanlar arasından anlamlı bir fark tespit edilirken, Beslenmeye Yönelik Duygu, Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır ( $p>.05$ ). Ortalama puanlara bakıldığında Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda (18,78±18,64) yine Olumlu Beslenme alt boyutunda (16,11±16,89) ortalama puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir

Tablo2.

*Spor yapma değişkenine göre sağlıklı beslenme ilişkin sonuçlar*

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss.	T	p
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	103	12.28	3.910	1.104	0.107
	Hayır	205	13.33	4.632		

Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	103	15.51	2.784	0.108	<b>0.009*</b>
	Hayır	205	15.34	3.615		
Kötü Beslenme	Evet	103	14.02	3.647	3.364	<b>0.011*</b>
	Hayır	205	16.64	2.805		
Olumlu Beslenme	Evet	103	13.21	2.301	1.512	<b>0.027*</b>
	Hayır	205	13.46	1.134		
Toplam	Evet	103	55.02	12.64	2.124	<b>0.021*</b>
	Hayır	205	58.77	12.18		

\*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme, Olumlu Beslenme alt boyutları ve Toplam puan arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken (p<.05), Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>.05). Ortalama puanlara bakıldığında Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda (15,51±15,34) yine Olumlu Beslenme alt boyutunda (13,21±13,46) ortalama puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir

Tablo3.

Yaş değişkenine göre sağlıklı beslenme ilişkin sonuçlar

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Beslenmeye Yönelik Duygu	18-19	47	17.69	1.145	1.420	0.411
	20-21	52	18.87	2.302		
	22-23	103	19.50	2.465		
	24-25	69	19.02	2.370		
	25 üzeri	37	18.13	2.314		
Beslenme Hakkında Bilgi	18-19	47	16.45	1.050	0.432	0.469
	20-21	52	17.32	1.190		
	22-23	103	20.47	2.132		
	24-25	69	20.65	2.019		
	25 üzeri	37	17.74	1.160		
Kötü Beslenme	18-19	47	19.63	2.374	2.214	<b>0.035*</b>
	20-21	52	20.84	2.765		
	22-23	103	20.42	2.652		
	24-25	69	19.01	2.284		
	25 üzeri	37	18.46	2.102		
Olumlu Beslenme	18-19	47	19.96	2.630	0.632	0.115
	20-21	52	18.47	2.420		
	22-23	103	18.63	2.464		
	24-25	69	19.12	2.540		
	25 üzeri	37	19.61	2.610		
Toplam	18-19	47	73.73	7.199	1.942	<b>0.017*</b>
	20-21	52	75.50	8.677		
	22-23	103	79.02	9.713		
	24-25	69	77.80	9.213		
	25 üzeri	375	73.94	8.186		

\*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Kötü Beslenme alt boyutu ve Toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunurken (p<.05), Beslenmeye Yönelik Duygu, Beslenme Hakkında Bilgi ve Olumlu Beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>.05). Gruplar arasında oluşan farklar incelemek için kullanılan Post Hoc testi sonucunda; 25 üzeri ve 24-25 yaş grubu ile diğer gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilirken, (p<.05) diğer gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (p>.05).

Tablo4.

Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre sağlıklı beslenme ilişkin sonuçlar

Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss.	T	p
Beslenmeye Yönelik Duygu	SBF	167	9.25	2.254	1.112	0.469
	Diğer	141	10.12	3.147		

Beslenme Hakkında Bilgi	SBF	167	8.63	3.648	0.111	<b>0.023*</b>
	Diğer	141	8.48	4.457		
Kötü Beslenme	SBF	167	11.74	5.632	3.364	<b>0.041*</b>
	Diğer	141	12.44	3.785		
Olumlu Beslenme	SBF	167	9.74	3.965	1.242	0.814
	Diğer	141	10.52	2.512		
Toplam	SBF	167	39.36	15.49	2.144	<b>0.037*</b>
	Diğer	141	41.56	13.90		

\*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördüğü fakülte değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme ve Toplam puanlar arasında anlamlı bir fark bulunurken ( $p<.05$ ), Beslenmeye Yönelik Duygu ve Olumlu Beslenme alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Ortalama puanlara bakıldığında Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda ( $8,63\pm 8,48$ ) ortalama puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı bölümlerde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını değerlendirdiğimiz çalışmada; cinsiyet değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelendiğinde; Kötü beslenme alt boyutu ve toplam puanlar arasından anlamlı bir fark tespit edilirken, Beslenmeye Yönelik Duygu, Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme, Olumlu Beslenme alt boyutları ve Toplam puan arasında anlamlı bir fark tespit edilirken, Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Kötü Beslenme alt boyutu ve Toplam puan arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, Beslenmeye Yönelik Duygu, Beslenme Hakkında Bilgi ve Olumlu Beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların öğrenim gördüğü fakülte değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi, Kötü Beslenme ve Toplam puanlar arasında anlamlı bir fark bulunurken, Beslenmeye Yönelik Duygu ve Olumlu Beslenme alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye ve spor yapma durumlarına göre ilgili literatür incelendiğinde Akman, vd., (2012) tarafından yapılan çalışmada kızların erkeklere göre daha sağlıklı beslenme davranışı sergilediği yine erkeklerin kızlara göre daha az sportif faaliyetlerde buldukları ifade edilmektedir. Akın & Çakto (2021) tarafından Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmalarında spor yapma durumu değişkenine göre; toplam puanlar ve alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özer ve Şentürk (2020) tarafında fitness yapan bireylerin beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmalarında bireylerin yaş değişkenine göre bilinç düzeyinde artış ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin bilinç düzeyinde artış alt boyut ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığını ifade edilmektedir. Yine ilgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların elde edilen sonuçlarla paralellik gösterdiği görülmektedir (Özmen, 2005; Sur, Kolotourou, Dimitriou, Kocaoglu, Keskin, Hayran ve Manios, 2005; Vadivelo, 2009). Sonuç olarak; Cinsiyete bağlı kötü beslenme alt boyutu ve toplam arasında anlamlı bir farklılık olduğu, spor yapma durumlarına göre beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme ve olumlu beslenme alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu yine yaş değişkenine bağlı kötü beslenme alt boyutu ve toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık

olduğu, öğrenim görülen fakülte değişkenine bağlı olarak beslenme hakkında bilgi, kötü beslenme ve toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

## Kaynakça

- Akın, S. & Çakto, P. (2021). Spor yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin karşılaştırılması (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 3 (2), 32-39. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/i4s/issue/67772/1039689>.
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünal, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Altın, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite ilişkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 87-96.
- Dudek, S.G. (1993). *Nutrition handbook for nursing practice* (3.Edition).. Philadelphia: J.B.Lippincott Company.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., & Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Gökçay, G., & Garipağaoğlu, M. (2002). *Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme*, Saga Yayınları, 118- 124.
- Hasbay, S. A. (2004). Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 32-37.
- Hoogenboom, B.J, Morris, J, Morris, C. & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 139-148.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sur, H., Kolotourou, M., Dimitriou, M., Kocaoglu, B., Keskin, Y., Hayran, O., & Manios, Y. (2005). Biochemical and behavioral indices related to BMI in schoolchildren in urban Turkey. *Preventive medicine*, 41(2), 614-621.
- Oktar, I., & Şanlıer, N. (1999). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(2), 55-63.
- Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S., & Oral, S.N. (2000). Gülveren lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 21 (1).
- Özdoğan, Y., & Özfer Özcelik, A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sporda department students of universities. *International Society of Sports Nutrition*, (8)11, 1-7.
- Özer, Ö., & Şentürk, A. (2020). *Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6(2), 98-105.
- Padavinangadi, A. Xuan, L.Z. Chandrasekaran, N. Johari, N. Kumar, N. & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.
- Pekcan, G. (2004). Adölesan döneminde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38-47.
- Potgieter, S. Labadarios, D. & Labuschagne, I. (2011). Body composition, dietary intake and supplement use among triathletes residing in the western cape. *SAJSM*, 23(3), 74-79.
- Schröder, H. Navarro, E. Mora, J. Seco, J. Torregrosa, J.M. & Tramullas, A. (2004). Dietary habits and fluid intake of a group of elite spanish basketball players: a need for professional advice. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-15.
- Seyhan, S. (2018). Evaluation of the use of nutrition support products in taekwondo athletes. *Journal of Education and Learning*, 7 (6), 222-229.
- Spark, A. (1998). *Nutrition counseling. in health promotion throughout the lifespan*. (Ed. Edelman CL, Mandle CL.), Mosby Company, St. Louis.
- Sporel Özakat, E., & Büyükbahar, R. (2016). Spor ve beslenme. *Olympic World*, 57, 179.
- Süren, O., & Soysal A. (2002). Okul kantinleri ve dengeli beslenme. *Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 2*, İzmir: Olcay Matbaası.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sbitö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Vadiveloo, M., Zhu, L., & Quatromoni, P. A. (2009). Diet and physical activity patterns of school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 145-151.

### ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** Today, habits such as irregular meals and snacking between meals, and eating habits outside the home and on the go are common. These habits are generally shaped by the influence of family, friends and social media (Dudek, 1993; Süren & Soysal, 2002). Balanced nutrition is provided by taking the required amount from different food sources to meet the nutritional and energy needs of the individual (Padavinangadi, et al., 2017). Nutrition is the use of the body by taking the nutrients needed in order for the individual to develop, grow and live for a long time as a productive and healthy individual. Balanced and adequate nutrition, on the other hand, is the regeneration of existing tissues in the human organism and the appropriate use of the nutritional resources necessary for the growth of the body in the body at an adequate level. Nutrition is very important for the individual to survive, develop and maintain health (Gökçay & Gariboğlu, 2002; Spark, 1998). **Method:** In this study, the scanning model was adopted as the research model. The universe of the study consists of individuals who continue their education at Kütahya Dumlupınar University. The sampling groups were determined randomly and a total of 308 students, 167 male and 141 female, participated in the study. Along with the personal information form created to collect the data, the "Attitudes towards Healthy Eating Scale (SBITO)" developed by Tekkurşun, et al., (2019) was used to measure healthy eating attitudes. SBITO; It consists of 21 items and 4 sub-dimensions, including 6 Emotions About Nutrition, 5 Questions About Positive Nutrition, 5 Questions About Nutrition, and 5 Questions About Malnutrition. **Findings:** When the participants' attitudes towards healthy eating are examined depending on the gender variable; While a significant difference was found between the malnutrition sub-dimension and the total scores ( $p<0.05$ ), no significant difference was found in the sub-dimensions of Emotion About Nutrition, Knowledge About Nutrition, and Positive Nutrition ( $p>0.05$ ). When the participants' attitudes towards healthy eating are examined according to their sports status; While a significant difference was found between Knowledge About Nutrition, Malnutrition, Positive Nutrition sub-dimensions and Total score ( $p<0.05$ ), no statistically significant difference was found in the Emotion Towards Nutrition sub-dimension ( $p>0.05$ ). When the attitudes of the participants towards healthy eating are examined according to the age variable; While there was a significant difference between the Malnutrition sub-dimension and the Total score ( $p<0.05$ ), no statistically significant difference was found in the Emotions About Nutrition, Knowledge About Nutrition and Positive Nutrition sub-dimensions ( $p>0.05$ ). When the participants' attitudes towards healthy eating are examined depending on the faculty variable; While there was a significant difference between Knowledge About Nutrition, Malnutrition and Total scores ( $p<0.05$ ), no significant difference was found between the sub-dimensions of Emotions About Nutrition and Positive Nutrition ( $p>0.05$ ). **Conclusion:** As a result, when the attitudes towards healthy nutrition depending on the gender variable are examined; a significant difference was found between the malnutrition sub-dimension and the total scores. When the participants' attitudes towards healthy eating are examined according to their sports status; a significant difference was found between the Knowledge About Nutrition, Malnutrition, Positive Nutrition sub-dimensions and Total score. When the participants' attitudes towards healthy eating according to the age variable are examined; a significant difference was found between the Malnutrition sub-dimension and the Total score. When the participants' attitudes towards healthy eating are examined depending on the faculty variable; a significant difference was found between Knowledge About Nutrition, Malnutrition and Total scores.