

## Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Öncesi ve Sürecindeki Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

**Gözde TÜRKÖZ BAKIRCI**

Dokuz Eylül Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü  
gozde.turkoz@deu.edu.tr  
ORCID: 0000-0001-9910-3314

**Yılmaz AKGÜNDÜZ**

Dokuz Eylül Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü  
yilmaz.akgunduz@deu.edu.tr  
ORCID: 0000-0001-8887-9280

**Geliş tarihi / Received: 18.08.2022**

**Kabul tarihi / Accepted: 14.09.2022**

### Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi öncesi ile sürecindeki beslenme tercih ve alışkanlıklarını karşılaştırmaktır. 2020-2021 öğretim yılında devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören tüm öğrenciler, araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Eylül-Kasım 2020 tarihleri arasında çevrim içi olarak uygulanan anket formu ile kolayda örnekleme yöntemi tercih edilerek 2207 geçerli anket elde edilmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin pandemi ile beslenme alışkanlıklarının değiştiğini göstermektedir. Özellikle öğrencilerin pandemi öncesine göre pandemi sürecinde öğün sayısında, atıştırmalık sıklığında, su tüketiminde, çay ve kahve tüketiminde ve alkol tüketimlerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, ülkenin geleceği olarak kabul edilen üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi sürecinde bazı sağlıksız beslenme alışkanlıkları kazanmalarına rağmen bazı sağlıksız tüketimlerini azalttıklarını da göstermektedir. Toplumun ve özellikle üniversite öğrencilerinin COVID-19 gibi sağlık krizlerine daha hazırlıklı olabilmeleri için kamu yöneticilerinin sağlıklı gıdaya erişimi kolaylaştırmaları, yapılan etkinliklerde sağlıklı beslenmenin önemini vurgulanması, online platformlarda yayınlanacak kamu spotları üzerinden sağlıklı beslenmenin önemine işaret edilmesi yararlı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme alışkanlıkları, COVID-19, üniversite öğrencileri.

DOI: 10.17932/IAU.GASTRONOMY.2017.016/gastronomy\_v07i1007

## Investigation of University Students' Nutritional Habits at Before and During of COVID-19

### Abstract

The aim of this study is compared to university students' nutritional preferences and habits before and during COVID-19. The population of this study is comprised of public and foundation university students in 2020-2021 school year. 2207 valid questionnaires were collected to prefer convenience sample method with an online questionnaire form in September and November 2021. This finding shows that the nutritional habits of university students changed during COVID-19. In addition, it was determined that there were significant differences in number of meals, frequency of snacks, water consumption, tea/coffee consumption, and alcohol consumption during the pandemic process, especially compared to the pre-pandemic period. The results of this study indicated that university students who are considered the future of the country, however, gain some unhealthy nutrition habits during the COVID-19 pandemic process, reducing some unhealthy consumption. In order for the society and especially university students to be more prepared for health crises such as COVID-19, it would be beneficial for public administrators to facilitate access to healthy food to emphasize the importance of healthy nutrition in events and to point out the importance of healthy eating through public service announcements to be broadcast on online platforms.

**Keywords:** *Nutritional habits, COVID-19, university students.*

### Giriş

2019 yılının Aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan kentinde başlayan COVID-19 salgını, kısa sürede kıtalararası yayılım göstererek tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Türkiye'de de 2020 yılı Mart ayında görülmeye başlanması ile birlikte bulaşıcılığını azaltmak için mevzuat düzenlemesiyle 2019-2020 öğretim yılı bahar döneminde üniversitelerde uzaktan eğitime geçilmiştir. Bu süreçte uzaktan eğitime geçilmesinin dışında vatandaşların korunması amacıyla uzaktan çalışma, sokağa çıkma sınırlamaları, seyahat sınırlamaları ve maske takma zorunluluğu gibi farklı önlemler de alınmıştır (Genç, Engin ve Yardım, 2020).

Büyüme, gelişme ve sağlıklı olmak için temel besin gruplarının yeterince ve dengeli alınması gerekmektedir. Yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskinin azaltılması mümkündür (Öz-

doğan, Yardımcı ve Özçelik, 2012). Bu nedenle insanların sağlığı, beslenme alışkanlıklarından doğrudan etkilenmektedir. Beslenme alışkanlıkları kültür, eğitim, gelir düzeyi, yaşam koşulları gibi kimi zaman kontrol edilebilen, hastalık ve kıtlık gibi kimi zaman da nispeten daha az kontrol edilebilen faktörlerden etkilenmektedir. Alışkanlıkların zaman içerisinde bulunulan koşullardan etkilendiği ve değiştiği sosyolojik bir gerçek olarak ortaya çıkmaktadır. COVID-19 pandemisinin neden olduğu koşullar pek çok alışkanlıkta olduğu gibi beslenme alışkanlıkları üzerinde de etkili olmuştur.

COVID-19 pandemisiyle birlikte diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de virüsün bulaşıcılığını azaltmak amacıyla uzaktan eğitime geçilmesi, öğrencilerin evde kalış süresinin uzamasına neden olmuştur. Bu nedenle günlük yaşamlarında meydana gelen değişim, beslenme alışkanlıklarının da değişebileceğini düşündürmektedir (Dinçer ve Kolcu, 2021).

Bu süreçte Dünya Sağlık Örgütü ve Türkiye Diyetisyenler Derneği başta olmak farklı kurum ve kuruluşlardan beslenme önerileri yayınlanmıştır. Beslenme konusunda yapılan tüm uyarı ve önerilere rağmen sokağa çıkma kısıtlamaları, yaşanan korku, stres gibi nedenler insanların farklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına neden olmuştur (Çulfa, Yıldırım ve Bayram, 2021).

Yapılan araştırmalarda (Macit, 2020; Dilber ve Dilber, 2020; Çulfa vd., 2021; Kahraman, Coşkun ve Yılmaz, 2022), pandemi döneminin farklı grupların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Fakat üniversite öğrencileri örneğinde ve pandemi öncesi ile pandemi sürecince ortaya çıkan farklılığı belirlemeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamış olması, bu araştırmayı orijinal kılmaktadır. Böylelikle üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi ile pandemi sürecindeki beslenme alışkanlıklarını inceleyerek bu araştırmanın alanyazındaki boşluğu doldurması beklenmektedir. Ayrıca pandemi öncesi ve pandemi sürecinde öğrencilerin beslenme tercihlerinin belirlenmesinin ileride ortaya çıkabilecek COVID-19 pandemisi benzeri salgınlarla mücadelede etkili planlama ve uygulama yapılması için yön gösterici olması da beklenmektedir. Bu açıklamalara bağlı olarak bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi öncesindeki beslenme tercihleri ve alışkanlıkları ile pandemi dönemindeki beslenme tercih ve alışkanlıklarının karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın ana problemi şu şekilde ifade edilmiştir:

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları COVID-19 pandemi sürecinde nasıl farklılaşmıştır?

## Kavramsal Çerçeve

Vücuttaki biyolojik aktivitelerin doğru bir şekilde meydana gelmesinde en önemli unsurlardan biri beslenmedir. Dengeli olarak ve uygun zamanlarda alınan besin, büyüme, sağlığı koruma ve günlük ihtiyaç duyulan enerjinin açığa çıkmasını sağlamaktadır (Kaleli, Kılıç, Erdoğan ve Erdoğan, 2017). Burada da beslenme ve beslenme alışkanlıkları ön plana çıkmaktadır. Beslenme, kişilerin bilinçsiz bir şekilde sadece açlığın bastırılması için besinleri tüketmesi değil, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri doğru zamanda, yeterli ve dengeli şekilde tüketerek bu durumu hayat boyunca sürdürülebilir kılmaktır (Kahraman, 2018). Beslenme bozukluğu ise vücudun alması gereken besinlerin eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Kaleli vd., 2017).

Sindirim sistemi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda günlük beslenmede en az üç öğün tüketim yapılması tavsiye edilmektedir. Bu sürecin aksatılması, metabolik açıdan vücut için uygun olmayan değişikliklere yol açabilmektedir (Berkel, 2011). Özellikle beyin, besinlere duyarlı bir organdır. Dolayısıyla başta bebekler, çocuklar ve gençler olmak üzere günlük olarak karbonhidrat, protein, yağ, demir, vitamin ve mineral alınması, vücudun yeterli düzeyde enerji alımı ve sağlıklı beyin gelişimi için gereklidir (Aydın, Akay ve İbiş, 2017).

Yaşamına sağlıklı devam etmek isteyen bireyler için tüketilen besinler, büyük önem taşımak ile birlikte bilinçsiz tüketilen gıdaların kanser, kardiyovasküler rahatsızlıklar, şişmanlık gibi kronik rahatsızlıkların oluşmasına sebep olabildiği unutulmamalıdır (Willett, 1994). Okul çağında, özellikle aileden çoğu zaman uzakta geçirilen üniversite yıllarında, çocukların ve gençlerin beslenme konusunda yanlış seçimler yapmaları olağandır. Bu durumdaki kişilerde, obezite, vi-

tamin-mineral yetersizliği ve kan değerlerinde azalma gibi sorunlar ile karşılaşmaktadır (Bilici ve Köksal, 2013).

Beslenme alışkanlığını inceleyen çalışmalarda; gıda ürünlerinin insan sağlığı üzerindeki etkisi (Ergün vd., 2018; Kahraman, 2018), bireylerin bilinçlenmesi kapsamında beslenme alışkanlığı dersinin ilgili bölümlerde üniversite müfredatına eklenmesi (Kaleli vd., 2017), gençlerde beslenme davranışları (Kahraman, 2018) incelenmiştir. Ayrıca tıbbi beslenme tedavisinin beslenme alışkanlığı üzerindeki etkisi (Cumaoğlu, 2016), beslenme alışkanlığının spor yapan gençler üzerindeki etkisi (Kurt, 2018), beslenme alışkanlığının öğretilen bilginin davranışa dönüşebilmesi üzerindeki etkisi (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009) ve beslenme alışkanlıklarının kültürel değişime olan etkisi (Aysin ve Kızıltan, 2020) de araştırılmıştır.

## Yöntem

Keşfedici araştırma modeli olarak gerçekleştirilen bu çalışmada, öğrencilerin pandemi öncesindeki ve pandemi sürecindeki beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Keşifsel araştırmalar, “ne oluyor” sorusuna cevap aramak için tercih edilmektedir (Altunışık, Çoşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012). Bu araştırmalarda, hipotez geliştirmeksizin araştırma konusuna veya problemine ilişkin bir çerçeve oluşturmak amaçlanmaktadır (Fisher, Gelfert ve Steinle 2021). Ayrıca hakkında bilgi sahibi olunan bir konu, bu bilgileri geçersiz kılacak denli değişiklik geçirdiyse keşfedici araştırmalar tercih edilmektedir (Stebbins, 2001). COVID-19 pandemisinin beslenme alışkanlıklarını değiştirecek kadar etkili olması nedeniyle bu araştırma, keşifsel araştırma modeli esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Nicel veri toplama yöntemleri arasında yer alan anket formundan yararlanılarak veriler toplan-

mıştır. Anket formu, iki bölümden oluşmaktadır. Formun ilk bölümünde öğrencilerin bölüm, yaş, cinsiyet, sağlık sorunu ve kaç kişiyle yaşadığını belirlemeye yönelik katılımcıları tanımlamaya yönelik kategorik sorular yer almaktadır. İkinci bölümünde öğrencilerin pandemi öncesi ve sürecindeki beslenme alışkanlıklarındaki değişimi belirlemek amacıyla ifade edilmiş öğün tüketim sıklığı, atıştırmalık tüketim sıklığı, günlük su tüketim miktarı, günlük çay/kahve tüketim miktarı, alkol tüketip tüketmediği ve pandeminin beslenme alışkanlıklarını değiştirip değiştirmediğine ilişkin sorular da dâhil olmak üzere toplam 14 soruya yer verilmiştir. Soruların oluşturulmasında Güneş (2018) ve Clinicaltrials (2020) tarafından yürütülen araştırmalardan yararlanılmıştır. Sorulara örnek olarak, Atıştırmalık Tüketim Sıklığınız sorusu pandemi öncesi ve pandemi süreci olmak üzere iki alt kategoride sorulmuş olup cevap seçenekleri Günde 1, Günde 2, Günde 3 ve Günde 4 ve üzeri olarak ifade edilmiştir. Anket formunda yer alan beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik diğer sorularda da pandemi öncesi ve pandemi süreci olarak iki farklı alt kategori ve bunlara bağlı cevap seneklerine yer verilmiştir. Alan araştırması için Dokuz Eylül Üniversitesi (DEU) Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 10/08/2020 tarih ve 2020/18-25 sayılı etik izni alınmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 öğretim yılında Türkiye’deki kamu ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören ön lisans ve lisans öğrencileri oluşturmaktadır. YÖK Bilgi Yönetim Sistemi (YÖK, 2022) öğrenci istatistiklerine göre 2020-2021 öğretim yılında toplam 129 devlet üniversitesi ve 79 vakıf üniversitesinde toplam 8.240.997 öğrenci bulunmaktadır. Örnek büyüklüğünün hesaplanmasında varsayımı maksimum kılan oran (p: 0,50) dikkate alınarak, %5 anlam düzeyinde ve %5 örnekleme hatası ile örneklem

büyüklüğü sınırsız evren formülü kullanılarak 384 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmacıların görev yaptığı üniversite aracılığıyla Türkiye'deki tüm üniversitelere araştırmaya katılım daveti gönderilmiş ve öğrencilerin Google üzerinden çevrimiçi olarak yayınlanan anket formunu doldurarak araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Ulaşılan üniversite öğrencilerinin tamamı araştırmaya dâhil edilmek istenmesi nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Eylül-Kasım 2020 aylarında gerçekleştirilen veri toplama süreci sonunda 2207 öğrenciden geçerli veri sağlanarak evreni temsil etmesi için gerekli olan örneklem büyüklüğünün oldukça üzerine çıkmıştır. Bu nedenle araştırmada ulaşılan örneklem büyüklüğünün, evreni temsil etmek için yeterli olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmada veriler, IBM SPSS 24 yazılımından yararlanarak analiz edilmiştir. Sıklıkları belirlemek için frekans dağılım testleri; pandemi öncesi ve pandemi sürecinde günlük öğün sıklığı, atıştırmalık tüketim sıklığı, günlük su tüketim sıklığı, günlük çay/kahve tüketim sıklığı ve alkol tüketim sıklığı arasındaki farklılıkları belirlemek için Eşleştirilmiş Örneklem T Testleri (Paired-Simples T-Test) gerçekleştirilmiştir.

## Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler Tablo 1'de yer almaktadır. Tabloya göre, araştırmaya katılanların yaklaşık %9'u diş hekimliği, %6'sı gıda mühendisliği, %5'i tıp, %5'i gastronomi ve mutfak sanatları bölümünde öğrenim görmektedir.

Katılımcı öğrencilerin yaş, cinsiyet, kaç kişi ile yaşadığı ve sağlık sorunu ile ilgili verdikleri cevapların dağılımı Tablo 2'de yer almaktadır. Bu tabloya göre, katılımcıların %55'i 17-20 yaş

aralığında, %72'si erkek, %47'si 4 ve daha fazla kişi ile birlikte yaşamakta, %84'ünün herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır.

Öğrencilerin pandeminin başlamasından bu yana beslenme alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik olup olmadığına ve pandeminin uzamasının beslenme alışkanlıklarına olan etkisini ilişkin yöneltilen sorulara verdikleri cevaplar Tablo 3'de sunulmaktadır. Bu sorulara cevap veren öğrencilerin çoğu pandeminin uzamasının beslenme alışkanlıklarını (beslenme büyüklüğü ve sıklığı gibi) değiştirdiğini; ayrıca pandeminin başlangıcından bu yana da beslenme alışkanlıklarında değişiklik olduğunu belirtmektedir.

Katılımcıların pandeminin başlangıcından bu yana öğün tüketimde değişiklik olup olmadığına ve pandemi öncesi atıştırmalık tüketim alışkanlıklarına ilişkin yanıtları Tablo 4'te sunulmaktadır. Tabloya göre katılımcıların %67'si, pandeminin başlangıcından bu yana öğün tüketim sıklığını değiştirmiştir. Ayrıca katılımcıların %76'sı, pandemi öncesinde de atıştırmalık tüketim alışkanlığının olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin günlük öğün tüketim sıklıkları pandemi öncesine ve pandemi sürecine göre Tablo 5'de verilmiştir. Tabloda yer alan eşleştirilmiş örneklem, T-test sonuçlarına göre pandemi öncesi ile pandemi sürecindeki günlük öğün tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık vardır ( $p < 0,001$ ). Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde ( $M=2,7603$ ), pandemi öncesine ( $M=2,7010$ ) göre öğün tüketim sıklıkları anlamlı olarak artmıştır. Ayrıca pandemi öncesinde 3 öğün beslenen öğrencilerin oranı pandemi sürecinde %54'ten %44'e gerilemiş olmasına rağmen pandemi öncesindeki 4 öğün tüketim sıklığı ise %9'dan pandemi süreciyle %17'e yükselmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bölümleri

<b>Bölüm</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Bölüm</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Diş Hekimliği	161	8,67	Moleküler Biyoloji ve Genetik	16	0,86
Gıda Mühendisliği	115	6,20	İnşaat Teknolojisi	16	0,86
Tıp	97	5,23	Beden Eğitimi ve Spor YO (BESYO)	16	0,86
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	88	4,74	Ekonometri	15	0,81
Odyoloji	79	4,26	Beslenme ve Diyetetik	14	0,75
Psikoloji	73	3,93	Adalet	14	0,75
İşletme	65	3,50	Bilgisayar Programcılığı	14	0,75
İlahiyat	61	3,29	Türkçe Öğretmenliği	14	0,75
Veteriner	59	3,18	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	13	0,70
Rehberlik ve Psikolojik Dan.	55	2,96	Fen Bilgisi Öğretmenliği	12	0,65
Mimarlık	41	2,21	Çevre Mühendisliği	12	0,65
Makine Mühendisliği	40	2,16	Biyoloji	11	0,59
Endüstri Mühendisliği	38	2,05	Almanca Öğretmenliği	11	0,59
Çalışma Ekon. ve End. İlişkileri	35	1,88	Turizm İşletmeciliği	10	0,54
Tarih	34	1,83	Elektrik Elektronik Mühendisliği	10	0,54
Tıbbi Dok. ve Sekreterlik	34	1,83	Lojistik	9	0,48
İngilizce Öğretmenliği	32	1,72	Pazarlama	9	0,48
Hukuk	31	1,67	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	9	0,48
Sınıf Öğretmenliği	31	1,67	Anestezi	9	0,48
Hemşirelik	29	1,56	Laborant	9	0,48
Sosyoloji	28	1,51	Coğrafya	9	0,48
Maliye	26	1,40	Yönetim Bilişim Sistemleri	8	0,43
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	26	1,40	Tekstil Mühendisliği	7	0,38
Uluslararası İlişkiler	26	1,40	Elektronik Teknolojisi	7	0,38
Türk Dili ve Edebiyatı	24	1,29	Hızlandırıcı Teknoloji Enstitüsü	5	0,27
Matematik	23	1,24	Fizik	5	0,27
Çocuk Gelişimi	23	1,24	Bankacılık	5	0,27
Kimya	22	1,19	Resim-İş Öğretmenliği	3	0,16
Felsefe	21	1,13	Emlak Yönetimi	3	0,16
Eğitim	20	1,08	Tıbbi Görüntüleme Teknikleri	3	0,16
Gıda Teknolojisi	20	1,08	Uluslararası İşlet. ve Ticaret	3	0,16
Bilgisayar Mühendisliği	19	1,02	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	3	0,16
Okul Öncesi Öğretmenliği	19	1,02	Et Ürünleri Teknolojisi	1	0,05
İktisat	18	0,97	Yönetim ve Organizasyon	1	0,05
Ziraat Mühendisliği	18	0,97	Sigortacılık	1	0,05
Sivil Havacılık	18	0,97			

**Tablo 2.** Katılımcı öğrencilere ilişkin bilgiler

Özellik	n	%
<b>Yaş</b>		
17-20	1203	55
21-23	693	31
24 ve üzeri	311	14
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	1590	72
Kadın	617	28
<b>Sağlık Sorunu</b>		
Sağlık Sorunu Bulunmayan	1864	84
Kardiyovasküler Hastalık	17	1
Hipertansiyon	24	1
Diyabet	19	1
Solunum Hastalıkları	80	4
Hipo/Hipertiroidizm	21	1
Belirtilmeyen Diğer Hastalıklar	182	8
<b>Kaç Kişiyle Yaşadığı</b>		
Yalnız	103	5
1 kişi	180	8
2-3 kişi	883	40
4 ve daha fazla	1041	47

**Tablo 3.** Pandeminin beslenme alışkanlığına etkisi

	Yanıt	n	%
Pandeminin uzaması beslenme alışkanlarınızı değiştirdi mi? (porsiyon büyüklüğü veya sıklık vs.)	Evet	1240	56
	Hayır	814	37
	Bilmiyorum	153	7
Pandeminin başlangıcından bu yana beslenme alışkanlıklarınızda herhangi bir değişiklik olduğunu düşünüyor musunuz? (Porsiyon büyüklüğünde artış veya sıklıkta azalma vb.)	Evet	1365	62
	Hayır	735	33
	Bilmiyorum	107	5

**Tablo 4.** Öğün tüketim sıklığı ve atıştırma alışkanlığı

	Yanıt	n	%
Pandeminin başlangıcından bu yana ana öğün tüketiminizde herhangi bir değişiklik olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	1249	67
	Hayır	882	40
	Bilmiyorum	76	3
Pandemi öncesi atıştırma tüketim alışkanlığınız var mıydı?	Evet	1678	76
	Hayır	498	23
	Bilmiyorum	31	1

**Tablo 5.** Günlük öğün tüketim sıklığı

Öğün Sayısı	Pandemi öncesi		Öğün Sayısı	Pandemi süreci	
	n	%		n	%
1 Öğün	23	1	1 Öğün	811	37
2 Öğün	802	36	2 Öğün	620	28
3 Öğün	1194	54	3 Öğün	531	24
4 Öğün ve Üzeri	188	9	4 Öğün ve Üzeri	245	11
	Ortalama	N	St. Sapma	Korelasyon	Anlamlılık
Pandemi Öncesi	2.7010	2207	.63325	,324	,000
Pandemi Sonrası	2.7603	2207	.74494		

Katılımcı üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi ve pandemi sürecindeki atıştırmalık tüketim sıklıkları Tablo 6’da yer almaktadır. Tabloda yer alan eşleştirilmiş örneklem T-test sonuçlarına göre öğrencilerin atıştırmalık tüketim sıklıkları pandemi öncesi ile pandemi süreci arasında anlamlı farklılık göstermektedir

**Tablo 6.** Atıştırmalık tüketim sıklığı

Sıklık	Pandemi öncesi		Sıklık	Pandemi süreci	
	n	%		n	%
Günde 1	1130	51	Günde 1	811	37
Günde 2	683	31	Günde 2	620	28
Günde 3	284	13	Günde 3	531	24
Günde 4 ve üzeri	110	5	Günde 4 ve üzeri	245	11
	Ortalama	N	St. Sapma	Korelasyon	Anlamlılık
Pandemi Öncesi	1,7164	2207	,87175	,214	,000
Pandemi Sonrası	2,0952	2207	1,02153		

Katılımcı öğrencilerin pandemi öncesi ve sürecindeki günlük su tüketimine ilişkin verdikleri yanıtlar Tablo 7’de sunulmaktadır. Tabloda yer alan eşleştirilmiş örneklem T-test sonuçlarına göre, katılımcı üniversite öğrencilerinin pandemi öncesindeki ile pandemi sürecindeki günlük su tüketim miktarı arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $p<0,001$ ). Öğrenciler pandemi sürecinde ( $M= 2,2130$ ) pandemi öncesine ( $M=2,0766$ ) göre daha fazla su tüketmişlerdir. Öğrencilerin yaklaşık yarısı pandemi öncesinde ve pandemi sürecinde 1-2

( $p<0,001$ ). Pandemi öncesine ( $M=1,71649$ ) göre pandemi sürecinde ( $M=2,0952$ ) atıştırmalık tüketim sıklıkları artış göstermiştir. Ayrıca pandemi öncesine göre günde 1 ve 2 defa atıştırmalık tüketen öğrencilerin bir kısmı pandemi sürecinde atıştırmalık sıklıklarını günde 3, 4 ve daha fazla olarak değiştirmişlerdir.

litre arasında su tüketmiştir. Ayrıca pandemi öncesinde 2-3 litre (%21) ve 3 litrenin üzerinde (%6) olan su tüketimlerinin pandemi sürecinde sırasıyla %26 ve %8’e yükseldiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin pandemi öncesi ve sürecindeki çay ve kahve gibi içecekleri tüketim sıklıklarına yönelik soruya verdikleri yanıtlar Tablo 8’de yer almaktadır. Tabloda yer alan eşleştirilmiş örneklem T-test sonuçlarına göre öğrencilerin günlük çay ve kahve gibi içecekleri pandemi öncesi ile pandemi sürecindeki tüketimleri



arasında anlamlı farklılık vardır. Öğrenciler pandemi sürecinde (M=2,3099) pandemi öncesine (M=1,8903) göre daha fazla çay ve kahve gibi içecekler tüketmişlerdir. Ayrıca pandemi döneminde, pandemi öncesine göre

1 fincan/bardak çay ve kahve tüketen öğrenci sayısı azalmasına rağmen 2-3 fincan/bardak, 3-5 fincan/bardak ve daha fazla çay ve kahve içen öğrencilerin sayısında artış olmuştur.

**Tablo 7.** Günlük su tüketimi

Miktar	Pandemi öncesi		Miktar	Pandemi süreci	
	n	%		n	%
1 litreden az	563	26	1 litreden az	465	21
1-2 litre	1050	48	1-2 litre	982	45
2-3 litre	456	21	2-3 litre	585	26
3 litrenin üzerinde	138	6	3 litrenin üzerinde	175	8
	Ortalama	n	St. Sapma	Korelasyon	Anlamlılık
Pandemi öncesi	2,0766	2207	,84041	,596	,000
Pandemi süreci	2,2130	2207	,86482		

**Tablo 8.** Günlük çay, kahve vs. tüketimi

Miktar	Pandemi öncesi		Miktar	Pandemi süreci	
	n	%		n	%
1 fincan/bardak	899	41	1 fincan/bardak	510	23
2-3 fincan/bardak	825	37	2-3 fincan/bardak	835	38
3-5 fincan/bardak	309	14	3-5 fincan/bardak	530	24
5 fincan/bardak üzeri	174	8	5 fincan/bardak üzeri	332	15
	Ortalama	n	St. Sapma	Korelasyon	Anlamlılık
Pandemi Öncesi	1,8903	2207	,92254	,593	,000
Pandemi Süreci	2,3099	2207	,98861		

Katılımcıların pandemi öncesi ve sürecindeki alkol tüketimlerine ilişkin soruya verdikleri cevapların dağılımı Tablo 9'da yer almaktadır.

Tabloya göre, öğrencilerin pandemi sürecindeki alkol tüketimleri pandemi öncesine göre azalma göstermektedir.

**Tablo 9.** Alkol tüketimi

Yanıt	Pandemi öncesinde		Yanıt	Pandemi sürecinde	
	n	%		n	%
Evet	495	22	Evet	404	18
Hayır	1712	78	Hayır	1803	82

## Tartışma ve Sonuç

Üniversite eğitimi alınan dönemde içerisinde bulunulan çevre koşulları, mevcut alışkanlıkların terkedilmesine, yeni alışkanlıklarını kazanılmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle üniversite dönemi, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları da dâhil olmak üzere ileriye yönelik farklı alışkanlıkların yerleştiği kritik bir dönemdir. Yaşanılan pandemi de herkes de olduğu gibi üniversite öğrencilerinin bazı alışkanlıklarının değişmesine neden olmuştur. Özellikle pandeminin neden olduğu stres, belirsizlik, endişe ve uzaktan eğitim süreci üniversite öğrencilerinin diğer alışkanlıklarında olduğu gibi beslenme alışkanlıklarında da bazı değişimleri beraberinde getirmiştir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında pandemi öncesi ve süresince hangi değişimlerin olduğu belirlenmiştir.

Türkiye'deki üniversite öğrencisi sayısı, ülke nüfusunun yaklaşık %10'unu oluşturmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencileri ülkemizin geleceği için önem verilmesi ve özen gösterilmesi gereken bir kitledir. Bu çalışmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerin belirlenmesi de bu kapsamda önem taşımakta, bulgular ile alanyazındaki boşluk doldurulmaktadır.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarını değiştirdiği göstermektedir. Öğrenciler genel olarak beslenme alışkanlıklarını değerlendirdiklerinde pandemi öncesine göre pandemi süresince beslenme alışkanlıklarının değiştiğinin farkındadırlar. Macit (2020), Dilber ve Dilber (2020), Çulfa vd. (2021), Kahri-man vd. (2022) pandemi nedeniyle insanların beslenme alışkanlıklarının değiştiğini belirlemişlerdir. Sosyal izolasyon ve uzaktan eğitimin neden olduğu bu değişimin ekmek ve diğer ha-

mur işleri ürünlerin tüketiminde azalma olarak ya da vücut direncini artırmak için sağlıklı beslenmeye yönelik eğilimler olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin pandemi öncesine göre atıştırmalık tüketim sıklıklarında artış olmuştur. Bu artışın sebebinin uzun süre kapalı alanda kalmanın verdiği bir eğilim olduğu düşünülebilir. Atıştırmalıklar genel olarak sağlığa zararlı olarak algılanmasına rağmen sağlığa yararlı atıştırmalıklar da bulunmaktadır. Gıda endüstrisi tarafından üretilen atıştırmalıkların büyük bir kısmı yüksek enerji ve düşük besin ögesi içerikleri nedeniyle optimum beslenmeye katkıda olmadıkları yönünde değerlendirilmektedir (Değerli ve El, 2019). Atıştırmalık gıdalar, fırınlama, kızartma ve ekstrüzyon yöntemleri ile üretilmektedir. Bu ürünler, yüksek kalori içerdiği için beslenme rehberlerinde atıştırmalık gıdaların tüketiminin azaltılması ve porsiyon miktarının düzenlenmesi vurgulanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2016).

Üniversite öğrencilerin pandemi sürecindeki su tüketimleri artmıştır. Öğrenciler, pandemi öncesine göre daha fazla su tüketmeye başlamışlardır. Bu durum, öğrencilerin kitle iletişim araçlarında sağlıklı beslenme ve su tüketimi ile ilgili yapılan bilgilendirmelerin etkisinde kaldıkları şeklinde yorumlanabilir. Campos vd. (2021) ve Kahri-man vd. (2022) da hem COVID-19 hem de yaşanan diğer pandemilerde sağlıklı yaşamak için su tüketiminin bir gereklilik olarak kabul edilmesi nedeniyle arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca bulgular, sağlıklı olmak için öğrencilerin su tüketimi artarken alkol tüketim miktarlarının azaldığını göstermektedir. Alkolün bağışıklık sistemini zayıflatmasının ve ekonomik sorunların alkollü içeceklerin tüketiminin azaltılmasında etkili olduğu söylenebilir. Dai vd. (2022) ve Patri-ck vd. (2022)'e göre alkollü içecek kullanımı COVID-19 riskini artırmaktadır. Bu nedenle

öğrencilerin alkollü içecek tüketimlerini azaltmalarının hem COVID-19 riskini azaltması hem de diğer olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireysel olarak pandemi ile baş etmek için alınacak doğru kararlardan biri olduğu söylenebilir.

Bulgular, çay/kahve gibi içeceklerin pandemi ile tüketiminin 5 fincan ve üzerine çıktığını göstermektedir. COVID-19 sürecinde Castellana, Nucci, Pergola ve Chito (2021) çay ve kahve tüketiminin, Kahrıman vd. (2022) de siyah çay tüketiminin arttığını belirlemiştir. Çay ve kahve, sadece bir içecek olmanın ötesinde kültürel olarak da Türk toplumu için ayrı bir öneme sahiptir. Bu nedenle fırsat buldukça da tüketilmektedir. Getirilen sınırlamalar ve yasakların neden olduğu uzun süre evde zaman geçirmenin çay ve kahve tüketimini de artırması olağan bir durum olarak kabul edilebilir.

Sonuç olarak, öğrencilerin pandemi ile birlikte beslenme alışkanlıklarında önemli değişimler olduğu, bu değişimlerin öğrencilerin sağlıklarını korumaya yönelik olduğu söylenebilir. Bu olumlu değişimin yani gelişmenin pandemi sonrasında da devam etmesini sağlamak için ailelere, kamu yöneticilerine ve üniversite yönetimlerine ve öğretim elemanlarına çeşitli sorumluluklar düşmektedir. Ailelerin satın alma tercihlerini sağlıklı gıdalardan yana kullanmaları, kamu yöneticilerinin öğrencilerin takip ettiği platformlarda sağlıklı beslenme ile ilgili kamu spotları yayınlamaları, sağlıklı gıdaya erişimi kolaylaştırmaları, üniversitelerde festivaller de dâhil olmak üzere çeşitli etkinliklerle sağlıklı gıdalara yönelik farkındalığın artırılması yararlı olacaktır.

## Kaynakça

**Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2012).** Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı. Sakarya: Serkan Yayıncılık.

**Aydın, G., Akay, D., İbiş, E. (2017).** 3-7 Yaş çocuğa sahip annelerin beslenmeyle ilgili davranışlarının incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 683-700.

**Aysin, E.O., Kızıltan, G. (2020).** Beslenme ve diyet alışkanlıklarının kültürel değişimi. *Sağlık ve Toplum*, 30(2), 3-10.

**Berkel, M. (2011).** Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademik personelin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

**Bilici, S., Köksal, E. (2013).** T.C. Sağlık Bakanlığı Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. Sağlık Bakanlığı Yayın No:915. Ankara: Koza Matbaacılık

**Campos, M.A.S., Carvalho, S.L., Melo, S.K., Gonçalves, G.B.F.R., Santos, J.R., Barros, R.L., Morgado, U.T.M.A., Lopes, E.S., Reis, R.P.A. (2021).** Impact of the COVID-19 pandemic on water consumption behavior. *Water Supply*, 21(8), 4058–4067.

**Castellana, F., Nucci, S.D., Pergola, G., Chito, M. (2021).** Trends in coffee and tea consumption during the COVID-19 Pandemic. *Foods*, 10(10), 2458. Doi: 10.3390/foods10102458

**Clinicaltrials (2020).** Eating habits of adults during COVID-19 quarantine. [https://clinicaltrials.gov/ProvidedDocs/42/NCT04339842/Prot\\_SAP\\_000.pdf](https://clinicaltrials.gov/ProvidedDocs/42/NCT04339842/Prot_SAP_000.pdf)

- Cumaoğlu, T. (2016).** Obez Çocuklara Diyetisyen Tarafından Uygulanan Tıbbi Beslenme Tedavisinin Ağırlık Denetimi ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Çulfa, S., Yıldırım, E., Bayram, B. (2021).** COVID-19 pandemi süresince insanlarda değişen beslenme alışkanlıkları ile obezite ilişkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-142.
- Dai, X-J., Tan, L., Ren, L., Shao, Y., Tao, W., Wang, Y. (2022).** COVID-19 risk appears to vary across different alcoholic beverages. *Frontiers in Nutrition*, 8,772700. Doi:10.3389/fnut.2021.772700
- Değerli, C., El, S.N. (2019).** Optimum beslenmede sağlıklı atıştırmalıkların yeri. *The Journal of Food*, 44(6), 988-999.
- Dilber, A., Dilber, F. (2020).** Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144-2162.
- Dinçer, S., Kolcu, M. (2021).** Covid-19 pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 2, 193-201.
- Ergün, B.Z., Sayar, S., Yalçınkaya, M., Kabul, Ö. F., Kılıç, R.H., Miman M. (2018).** İnsanların beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkisine yönelik Şanlıurfa'da bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(32), 723-730.
- Fisher, G., Gelfert, A., Steinle, F. (2021).** Exploratory models and exploratory modeling in science: Introduction. *Perspectives on Science*, 29(4), 335-358. Doi:10.1162/pose\_e\_00374
- Genç, S.Z., Engin, G., Yardım, T. (2020).** Pandemi (Covid-19) sürecindeki uzaktan eğitim uygulamalarına ilişkin lisansüstü öğrenci görüşleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 134-158.
- Güneş, E. (2018).** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kahraman, Ç. (2018).** Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kahraman, H. E., Coşkun, F., Yılmaz, F. (2022).** Trakya Bölgesi'nde Covid-19 salgını döneminde beslenme alışkanlıkları ve bazı alışkanlıklar ile Covid-19'a yakalanma arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 162-184. Doi:10.14687/jhs.v19i2.6251
- Kaleli, S., Kılıç, Erdoğan, M., Erdoğan, N. (2017).** Sakarya Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-18.
- Kurt, A. (2018).** 14-17 Yaş grubundaki Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

**Macit, M.S. (2020).** COVID-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.

**Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö. (2012).** Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz*, 4(5), 139-149.

**Patrick, M.E., Terry-McElrath, Y.M., Miech, R.A., Keyes, K.M., Jager, J., Schulenberg, J.E. (2022).** Alcohol use and the COVID-19 pandemic. Historical trends in drinking, contexts, and reasons for use among U.S. adults. *Social Science & Medicine*, 301. Doi:10.1016/j.socscimed.2022.114887

**Stebbins, R. (2001).** Exploratory Research in The Social Sciences Qualitative Research Methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

**Şanher, N., Konaklıoğlu, E., Güçer, E. (2009).** Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.

**T.C. Sağlık Bakanlığı (2016).** Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/2015-beslenme-rehberi.pdf>

**Willett, W.C. (1994).** Diet and health: What should we eat? *Science*, 264, 532-537.

**YÖK (2022).** Yüksek Öğretim Bilgi Yönetim Sistemi. <https://istatistik.yok.gov.tr>