



Alınış tarihi (Received): 04.08.2022

Kabul tarihi (Accepted): 28.10.2022

Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Ünye İİBF Örneği

Ebru ONURLUBAŞ^{1,*}, Derya ÖZTÜRK²

¹Trakya Üniversitesi, Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Uluslararası Ticaret ve Finansman Bölümü, Edirne.

²Ordu Üniversitesi, Ünye İİBF, İşletme Bölümü, Ünye / Ordu.

*Sorumlu yazar: ebruonurlubas@trakya.edu.tr

ÖZET: Bu araştırma, Ordu Üniversitesi Ünye İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve tercih nedenlerini tespit etmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini; Ünye İktisadi İdari Bilimler Fakültesi normal ve ikinci öğretimde eğitim gören 384 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 52.3'ü kadın, %47.7'si erkektir. Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %22.3'ü beslenme ile ilgili eğitim aldığını belirtmiştir. Bu eğitimleri; okuldan (%35.5), uzaktan online eğitim (%41.3) ve konferans-panellerden (%23.2) almışlardır. Öğrencilerin %86.7'sinin öğün atladığı en fazla atladıkları öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencileri sabah kahvaltısında en fazla simit-açma tükettikleri belirlenmiştir. Yapılan Ki kare analizinde cinsiyetle öğünlerin tüketildiği yer, sağlıklı beslenme inancı, çeşitli ürünlerin tüketimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler –Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Tercihi, Üniversite Öğrencisi, Ünye

A Study on Nutritional Habits: The Example of Ünye FEAS

ABSTRACT: This research was carried out to determine the dietary habits and preferences of the students of Ordu University Ünye Faculty of Economics and Administrative Sciences. The universe of the research; Ünye Faculty of Economics and Administrative Sciences consisted of 384 undergraduate students studying in regular and secondary education. 52.3% of the students participating in the research are female and 47.7% are male. According to the research findings; 22.3% of the students stated that they received training on nutrition. These trainings; from school (35.5%), distance education (41.3%) and conference-panels (23.2%). It was determined that 86.7% of the students skipped meals and the most skipped meal was breakfast. It was determined that the students consumed the most bagel-opening at breakfast. In the Chi-square analysis, a significant difference was found between the gender, the place where the meals were consumed, the belief in healthy eating, and the consumption of various products.

Keywords – Dietary Habits, Dietary Preferences, University Student, Ünye

1. Giriş

İlk çağlardan günümüze kadar insanoğlunun temel problemi yeterli gıdaya erişimdir. Psikolog A.H. Maslow insan gereksinimlerini önceliklerine bakarak maksimum acı verenden minimum acı verene doğru sıralamıştır. Bu sıralamaya göre yeme, içme, uyku şeklinde fizyolojik gereksinimler ilk sırada yer almıştır (Özçiçek Dölekoğlu, 2004).

Beslenme, insan vücudunun uzun süreli büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken yaşamı için gerekli olan besinlerin alınması ve kullanılmasıdır. Bilim, bu öğelerden herhangi biri

alınmadığında çok fazla veya çok az alındığında büyüme ve gelişmenin engellenebileceğini ve sağlığın tehlikeye atılabileceğini kanıtlamıştır (Arslan ve Akça, 2012).

Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme ve gelişmeyi desteklemek, yaşamı sürdürmek ve faaliyetleri gerçekleştirmek için temel besin maddelerinin gerekli miktarlarda besin değerlerini kaybetmeden ve insan sağlığını bozmadan vücuda alınması ve kullanılmasıdır (Ermiş ve ark. 2015)

Beslenme konusundaki tüm araştırmalar, yetersiz beslenme kadar aşırı beslenmenin de yaşam süresini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. İnsanların maddi durumları arttıkça kronik beslenme yetersizliği durumundan, aşırı beslenme durumuna geçtiği görülmekte bu da toplumda nadir görülen hastalıkların artışına neden olmaktadır. Beslenme şekli ile hastalıklar doğru orantılı şekilde ilerlemektedir. Örneğin, kanser epidemiyolojisi üzerindeki araştırma sonuçları, toplumların beslenme şekliyle belirli kanserlerin görülme sıklığı arasında bağıntı olduğunu göstermiştir (Baysal, 1993). Öğrencilerin beslenme eğilimleri ortaya konarak beslenme alışkanlıklarının düzene sokulması yetersiz ve dengesiz beslenmenin ortaya çıkardığı obezite, kalp hastalığı, şeker hastalığı gibi endişe verici hastalıkların önlenmesini sağlayabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının oluşumunda temel faktörler; kişisel beslenme seçimleri, aile beslenme şekilleri, beslenme seçimlerinde ebeveyn rol modelleri, medya ve sosyal normlardır (Neumark-Sztainer ve ark., 2005). Çocukluk çağı sonrasında ilk grupta Üniversite öğrencileri bulunmaktadır. Üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte öğrencilerin büyük bir çoğunluğu okumak için ailelerinden uzak yerlere gitmektedirler. Bu uzaklaşma dış etkenlerinde etkisi ile beslenme alışkanlıkları konusunda da yeni bir dönemim başlamasına sebep olmaktadır. Bu nedenle üniversite gençliği beslenme sorunları açısından riskli bir grup olarak görülmektedir (Sayılı ve Gözener, 2013). Genç yaşlarda kazanılacak olan beslenme alışkanlıkları ileriki zamanlarda besin seçiminde önemli bir yer edinmektedir. Buda sağlığın korunmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemlidir (Martens ve ark., 2005).

Çevresel faktörler ve genetik özelliklerden dolayı gelen hastalıklar dışında genç neslin sağlıklı ve zihinsel olarak güçlü olabilmesi için doğru beslenme alışkanlıklarını edinmesi gerekmektedir. Ülke olarak daha ileriye gidebilmek huzurlu, mutlu, daha üretken olabilmek için sağlıklı nesillere sahip olmamız gerekmektedir. Yapılan çalışmada Ünye İİBF öğrencilerinin tüketim alışkanlıkları, tercih nedenleri, öğün aralarında yedikleri gıdalar, öğün atlama durumları, sağlıklı beslenme inancı, öğünlerin tüketildikleri yerler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu çalışma, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirleyerek gıda sektöründe faaliyet gösteren işletmelerin politikalarını belirlemesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

2. Metodoloji

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Ünye İİBF öğrencilerinin besin tüketim alışkanlıkları, tercih nedenleri, öğün aralarında yedikleri gıdalar, öğün atlama durumları, sağlıklı beslenme inancı, öğünlerin tüketildikleri yerleri tespit etmektir.

2.2. Araştırmanın Kapsamı, Kısıtları ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılı bahar yarıyılında Ordu Üniversitesi Ünye İİBF Fakültesinde öğrenim gören 874 ana kütleliyi oluşturan normal ve ikinci öğretim öğrencilerinden tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemine göre %5 hata payı, %95 güven aralığında seçilen 384 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Veriler Ordu Üniversitesi Ünye İİBF Fakültesinde okuyan öğrencilerle yüzyüze anket uygulamalarıyla elde edilmiştir. Araştırmada frekans ve yüzdelik değerlerinin belirlenmesinde, çapraz tabloların elde edilmesinde SPSS 23 istatistik paket programı kullanılmıştır. Anket formu oluşturulurken, Onurlubaş ve ark. (2015), Arpa Zemzemoğlu ark. (2019), Ermiş ark. (2015), Vançelik ark. (2007)'nin çalışmalarından faydalanılmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

Ankete katılan üniversite öğrencilerinin, %52.3'ü kadın, %47.7'si erkektir. Yaş ortalamasına bakıldığında 20.85 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %2.8'i evli, %97.2'si bekar. Ailedeki birey sayıları ortalama 4 olarak tespit edilmiştir. Çalışan birey sayısı ise ortalama 2 kişidir.

Öğrencilerin ailelerinin yaşadığı yer incelendiğinde %40.7'si büyükşehir, %32.0'si il, %20.5'i ilçe, %4.1'i köyde, %2.7'si kasabada ikamet ettiği görülmektedir. Öğrencilerin %2.0'si eşyalı kiralık evde, %40.3'ü kiralık evde, %30.2'si yurttan, %6.5'i misafirhanede kalmaktadır.

Öğrencilerin %25.2'sinin eline 1000TL ve altında, %49.5'inin 1001-2000 TL, %20.5'inin 2001-3000TL, %4.8'inin 3001TL ve üstünde para geçmektedir. Öğrencilerin aylık gıda harcaması ortalama 625.3TL'dir. Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri incelendiğinde, %10.6'sının 2500-4500, %28.2'sinin 4501-6500, %39.1'inin 6501-8500, %22.1'inin 8501 ve üstü olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin %22.3'ünün beslenme ile ilgili eğitim gördüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin okuldan (%35.5), uzaktan online (%41.3) ve konferans-panellerden (%23.2) eğitim aldıkları görülmektedir. Onurlubaş ark. (2015) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %34.0'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldığını ve bu eğitimleri okuldan (%75.5) ve konferans-panellerden (%24.5) aldıklarını tespit etmişlerdir. Erten yaptığı çalışmada (2006) üniversite öğrencilerinin %27.7'sinin beslenme eğitimi aldığını ve bu eğitimin (%98.5) okuldan alındığını belirtmiştir. Ermiş ark. (2015) ise yaptıkları çalışmada öğrencilerin %41.0'inin beslenme ile ilgili eğitim aldığı ve %59.0'unun ise hiçbir şekilde eğitim almadığı belirtmiştir. Beslenme eğitimi alanların %58.3'ünün bu eğitimi okullarda, %22.3'ünün konferans ve panellerde, %19.4'ünün ise medya vasıtasıyla aldığını tespit etmişlerdir.

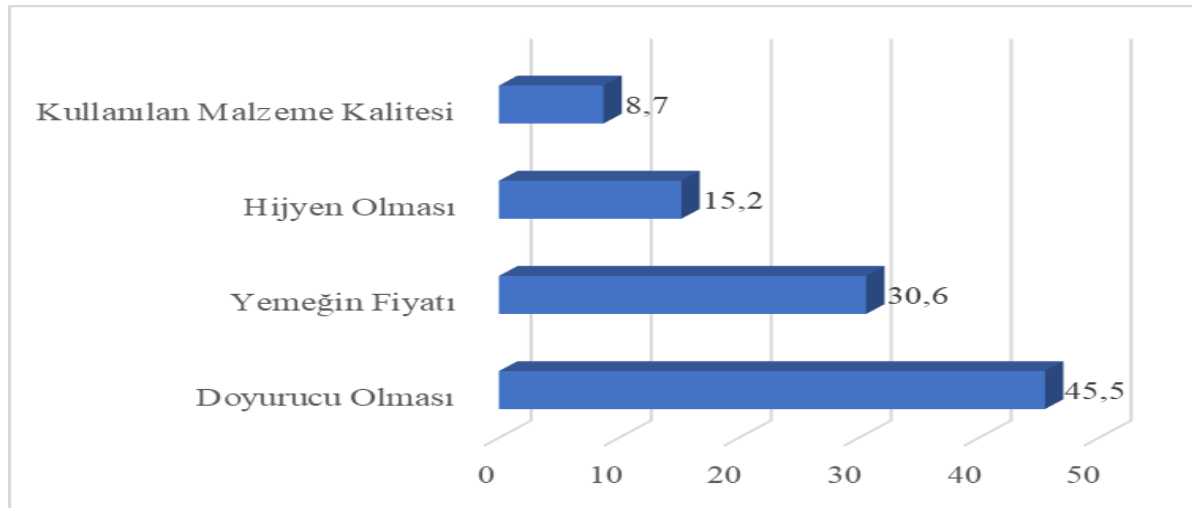
Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme ile bilgileri aileden (%35.5), arkadaş çevresinden (%31.2), sosyal medya (%5), kitaptan (3.8), TV-radyodan (%2.2) edindikleri görülmektedir. Öğrencilerin %45.8'i açıkta satılan ürünleri tercih ederken %54.2'si tercih etmemektedir. Öğrencilerin açıkta satılan ürünleri hemen yol üstünde olduğu (45.5), ucuz olduğu (35.5) ve arkadaşları aldığı için (%9) tercih ettikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin beslenme tercihleri incelendiğinde en fazla hazır yemekleri (%43.4) tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bunu sırası ile Fast Food yiyecekler (41.6), lokanta yemekleri (%15.0) takip etmektedir.

Tablo 1. Öğünlerin Tüketildiği Yerler
Table 1. Consumption Place of Meal

	Frekans	%
Okul yemekhanesi	130	33.9
Yurt	90	23.4
Ev	26	6.8
Lokanta	14	3.6
Restoran	10	2.6
Kafe (Fast food yiyecekler)	102	26.6
Okul kantini	7	1.8
Pastane	5	1.3
Toplam	384	100.0

Tablo 1’de öğrencilerin öğünleri en fazla okul yemekhanesinde (%33.9) tükettikleri görülmektedir. Onurlubaş ark. (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin öğünleri en fazla yurttaki tükettiklerini tespit etmişlerdir. Has (2022) yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin %25’inin, erkek öğrencilerin ise %7.6’sının okul kantininde kahvaltı yaptığını belirtmiştir



Şekil 1. Yemek Seçiminde Tercih Nedenleri
Figure 1. Reasons for Preference in Meal Selection

Yapılan çalışmada öğrencilerin yemek tercihinde en fazla doyurucu olmasına (%45.5) dikkat ettikleri görülmektedir. Ermiş ark. (2015) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yemek tercihinde büyük ölçüde yemeğin doyuruculuğuna (%32.9), %30.4’ü arzu edilen olmasına ve temizliğine (%17.1) önem verdiklerini tespit etmişlerdir.

Tablo 2. Sabah Kahvaltısında Tüketilen Yiyecekler
Table 2. Foods Consumed at Breakfast

	Frekans	%
Simit-açma	324	97.1
Tost	125	32.6
Reçel	90	23.4
Salam-sosis-sucuk	180	46.9
Pekmez	37	9.6
Tereyağ	19	4.9
Margarin	129	33.6
Sürme çikolata	348	90.6
Peynir	341	88.8
Zeytin	373	84.4
Domates-salata	20	5.2
Süt	91	23.7
Çay	345	89.8
Meyve suyu	43	11.2

Öğrencileri sabah kahvaltısında en fazla simit-açma (%97.1) tükettikleri belirlenmiştir. Bunu sırası ile sürme çikolata (%90.6), çay (%89.8), peynir (%88.8), zeytin (%84.4), salam-sosis-sucuk (%46.9), margarin (%33.6), tost (%32.6), süt (%23.4), reçel (%23.4), meyve suyu (%11.2), pekmez (%9.6), domates-salata (%5.2), tereyağ (%4.9) takip etmektedir.

Tablo 3. Öğün Aralarında Tüketilen Yiyecek ve İçecekler
Table 3. Food and Drinks Consumed Between Meals

	Frekans	%
Sandviç	32	8.3
Açma	336	87.5
Hazır kek	26	6.8
Fast food yiyecekler	122	31.8
Bisküvi, kraker	369	96.1
Cips	97	25.3
Dondurma	19	4.9
Çikolata	83	21.6
Kuruyemiş	76	19.8
Meyve	23	6.0
Çay	377	98.2
Kahve	244	63.5
Meyve suyu	41	10.7
Asitli içecekler	102	26.6
Ayran	168	43.8

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin öğün aralarında içecek olarak en fazla çayı (%98.2), yiyecek olarak ise en fazla bisküvi, krakeri (%96.1) tükettikleri görülmektedir. Yapılan çalışma diğer çalışmaların sonuçları ile aynı doğrultudadır. Onurlubaş ark. (2015) öğrencilerin öğün aralarında tüketilen yiyecek ve içeceklerden en fazla çayı (%73.0)

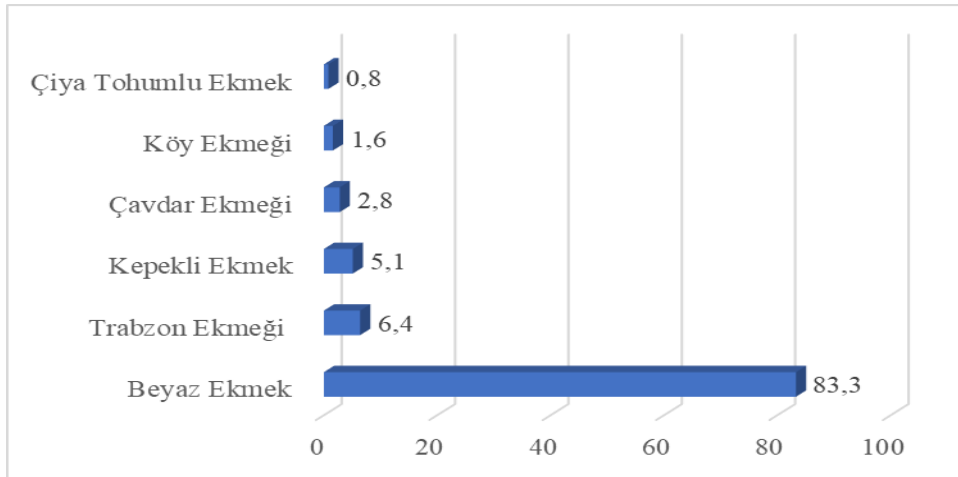
tükettiklerini tespit etmişlerdir. Özyazıcıoğlu ark. (2009) çalışmalarında kız öğrencilerin %77.9'unun, erkek öğrencilerin ise %63.2'sinin öğün aralarında atıştırmalık tükettiğini belirtmişlerdir. Özdemir Ayhan (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların fastfood tüketim sıklığının düşük olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 4. Akşam Tüketilen Yiyecek ve İçecek Tercihleri
Table 4. Evening Food and Beverage Preferences

	Frekans	%
Makarna	384	100.0
Patates	249	64.8
Fast food yiyecekler	280	72.9
Dondurulmuş hazır gıda	247	64.3
Çorba	260	67.7
Tavuk	157	40.9
Sebze yemekleri	45	11.7
Kahvaltılık	291	75.8
Et	5	1.3
Balık	50	13.0
Salata	184	47.9
Meyve	20	5.2
Tatlı	87	22.7
Gazlı içecek	40	10.4
Meyve suyu	137	35.7
Ayran	20	5.2
Alkollü içecekler	43	11.2

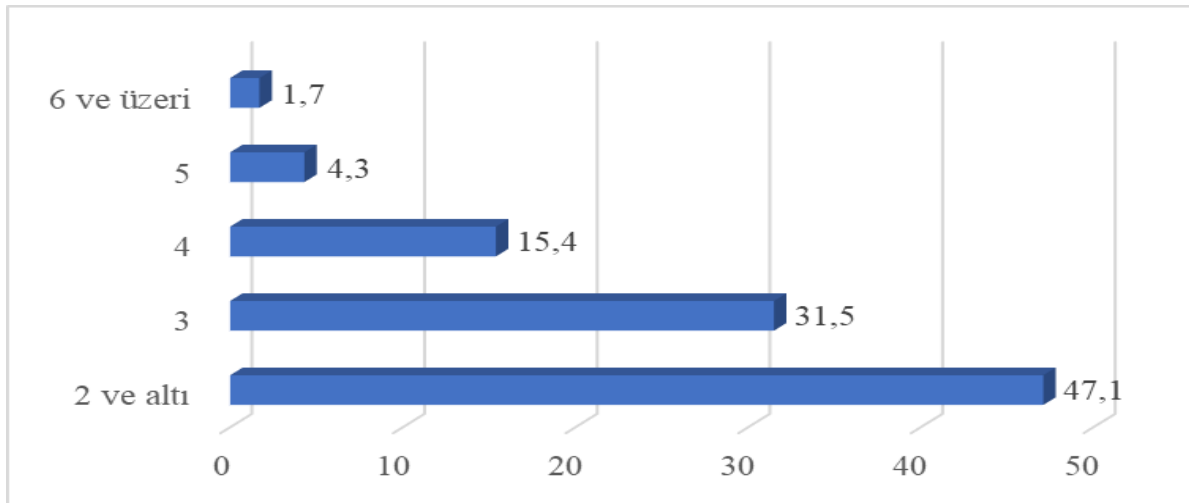
Öğrencilerin akşam tükettikleri yiyecek ve içecek tercihlerine bakıldığında tamamının makarna tükettiğini belirttikleri görülmektedir. Makarnadan sonra ise yiyeceklerden en fazla kahvaltılık (%75.8) ve fast food yiyecekleri (%72.9) tercih ettikleri tespit edilmiştir. İçeceklerden ise en fazla meyve suyunu (%35.7) tükettikleri belirlenmiştir. Figan ark. (2002) Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi öğrencilerinin %80.7'sinin, Tayfur Sökmen Lisesi öğrencilerinin %46.6'sının, fast food yiyecekler tükettiğini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin %97.2 si ekmek tükettiğini belirtirken %2.8'i tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilere ekmek tüketmelerinin nedenleri sorulduğunda sırası ile karınlarını doyurmak (%41.2), alışkanlık (% 17.0), ucuz olduğu (%15.3), sevdikleri (%26.5) için tükettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Arslan ve Akça (2012) çalışmalarında eğitimci ve usta öğretici adaylarının %76.5'inin ekmek gibi karbonhidrat ağırlıklı besinleri "Sık sık" tükettiklerini tespit etmişlerdir. Kartal ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin 34.9'unun, erkek öğrencilerin ise %47.8'inin her öğün ekmek tükettiğini, hiç ekmek tüketmeyen kadın ve erkek öğrencilerin oranının ise sırası ile %3.3 ve %1.6 olduğunu ortaya koymuştur.



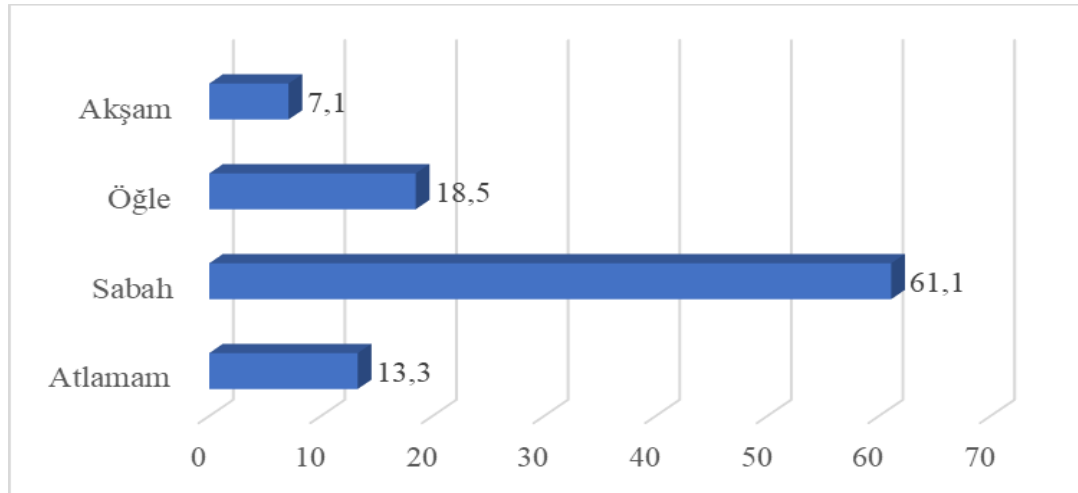
Şekil 2. Öğrencilerin Tükettikleri Ekmek Çeşitleri
Figure 2. Types of Bread Consumed by Students

Şekil 2'ye bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun beyaz ekmek (%83.3) tükettikleri görülmektedir.



Şekil 3. Öğrencilerin Tükettikleri Günlük Öğün Sayısı
Figure 3. Number of Daily Meals Consumed by Students

Öğrencilerin %47.1'i günlük iki öğün ve altı, %31.5 i ise günlük 3 öğün tüketmektedir. Fıgan ark. (2002) öğrencilerin %66.2'sinin günde 3 öğün yemek yediklerini belirtmişlerdir. Has (2022) yapmış olduğu çalışmada, kız öğrencilerin %46.3'ünün ve erkek öğrencilerin %63.0'ünün üç öğün tükettiklerini ifade etmiştir.



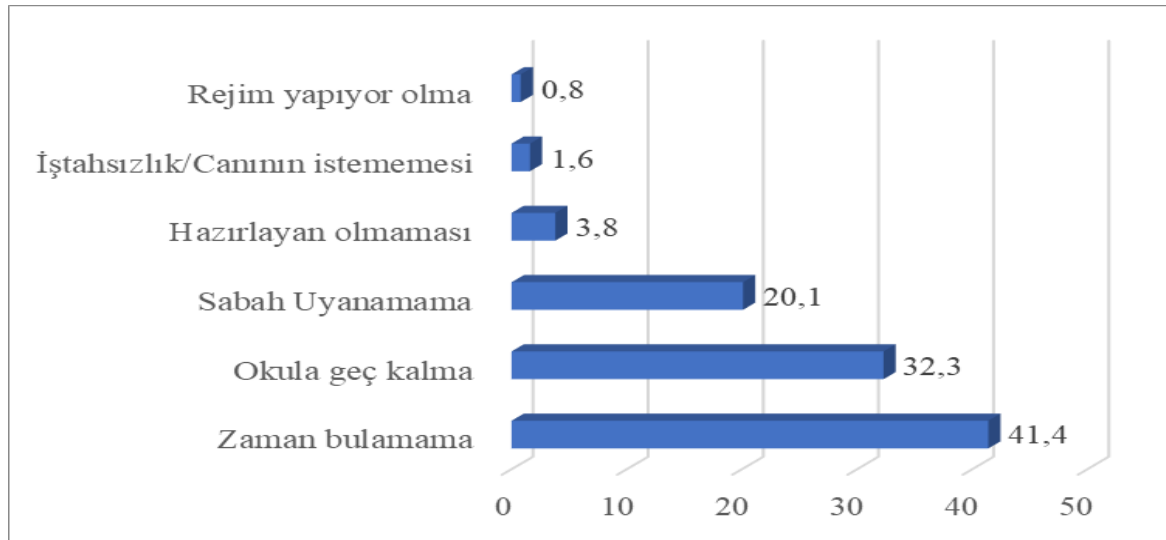
Şekil 4. Öğrencilerin Atladığı Öğün Dağılımları
Figure 4. Meal Distributions Skipped by Students

Öğrencilerin %61.1'inin sabah öğününü atladığı görülmektedir. Öğün atlamam diyenlerin oranı %13.3'dür. Vançelik ark. (2007) öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını tespit etmiştir. Sormaz (2006) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada gençlerin sabah kahvaltısını atladığını belirtmiştir. Arpa Zemzemoğlu ark. (2019) öğrencilerin en fazla öğle öğününü (%67.0) ve en az akşam öğününü (%5.1) atladığını ifade etmiştir. Vançelik ark. (2007) öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını tespit etmiştir. Yorgan (2019) öğrencilerin sadece %35.0'inin düzenli kahvaltı yaptıklarını geri kalanının kahvaltıya özen göstermediklerini, öğrencilerin %36.8'inin her gün öğle yemeği tükettiklerini geri kalanının öğün atladıklarını belirlemişlerdir. Tözün ark. (2017) öğrencilerin %40.1'inin sabah, %44.6'sının öğle, %2.6'sının ise akşam öğününü atladığını tespit etmişlerdir. Garipağaoğlu ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin %46.2'sinin, erkek öğrencilerin ise %50.6'sının kahvaltı öğününü atladığını ortaya koymuşlardır. Güneş (2018) ise en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu ifade etmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin En fazla Önem verdiği Öğün
Table 5. The Meal Most Important to Students

En fazla Önem verilen öğün	Frekans	%
Sabah	41	10.7
Öğlen	148	38.5
Akşam	195	50.8
Toplam	384	100.0

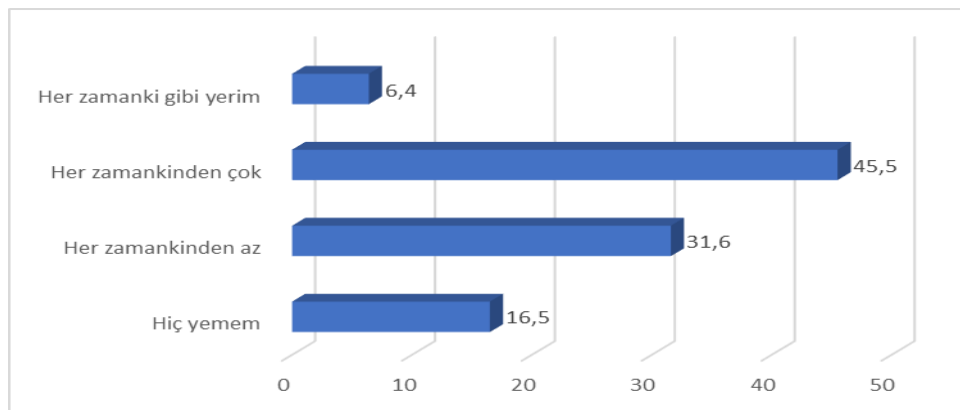
Yapılan çalışmada öğrencilerin en fazla akşam öğününe (%50.8) önem verdikleri görülmektedir. Aktaş (2019) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin %70.2'sinin akşam yemeğini düzenli olarak yediklerini belirtmiştir. Işıksoluğu (1986) yaptığı çalışmada en az atlanan öğünün akşam olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmanın diğer çalışmalar ile örtüştüğü görülmektedir.



Şekil 5. Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenleri

Figure 5. Reasons for Students To Skip Meals

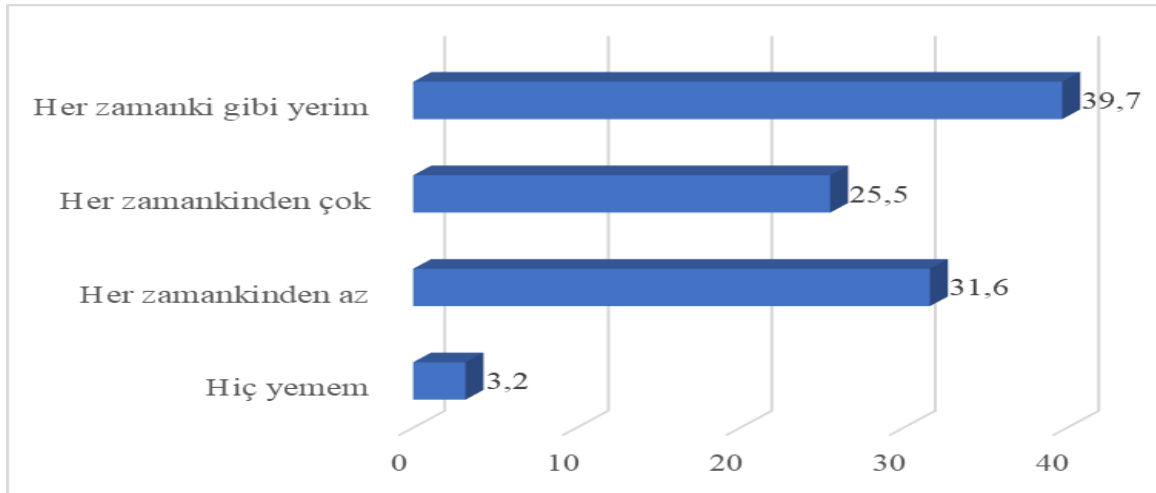
Yapılan çalışmada öğrencilerin %41.4'ünün zaman bulamadığı için öğün atladıkları tespit edilmiştir. Özgüç (2021) ise yapmış olduğu çalışmada tüm yaş gruplarının canının istememesi sebebiyle öğün atladıklarını belirtmiştir. Arpa Zemzemoğlu ark. (2019) öğrencilerin %37.2'sinin 'zamanı olmadığı', %19.7'sinin 'hazırlayan olmadığı', %18.6'sının 'alışkanlığı olmadığı' için öğün atladıklarını ifade etmiştir. Vançelik ark. (2007) öğrencilerin öğün atlama nedeni olarak %46.3'ünün yemek yemeyi unuttuğu veya fırsat bulamadığı için atladıklarını belirtmiştir. Güneş (2018) öğrencilerin vakit bulamadıkları için öğün atladıklarını ifade etmiştir.



Şekil 6. Öğrencilerin Üzgün veya Yorgun Olduğunda Yemek Yeme Durumları

Figure 6. Eating Situations of Students When They Are Sad or Tired

Şekil 6'da görüldüğü gibi öğrencilerin üzgün veya yorgun olduklarında en fazla her zamankinden çok (%45.5) yemek yedikleri tespit edilmiştir. Yapılan çalışma diğer çalışmanın sonucundan farklıdır. Vançelik ark. (2007) ise öğrencilerin üzgün veya yorgun olduklarında (%42.6) her zamankinden az yemek yediğini tespit etmişlerdir. Tokgöz ve ark. (1995) ise yaptığı çalışmada, öğrencilerin %50.2'sinin üzüntülü oldukları vakitlerde her zamankinden daha az yediklerini ortaya koymuşlardır.



Şekil 7. Öğrencilerin Sevinçli Olduklarında Yemek Yeme Durumları
Figure 7. Eating Situations of Students When They Are Joyful

Yapılan çalışmada öğrencilerin sevinçli olduklarında her zamanki gibi yediklerini (%39.7) ifade ettikleri belirlenmiştir. Vançelik ark. (2007) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sevinçli veya heyecanlı olduklarında % 24.8'inin her zamankinden çok ve sık yediklerini, % 22.9'unun her zamankinden az yediklerini tespit etmişlerdir.

Tablo 6. Öğrencilerin Cinsiyet Bazında Tüketim Yerlerinin Dağılımları
Table 6. Distribution of Consumption Places of Students by Gender

		Okul yemekhanesi	Yurt	Ev	Lokanta	Restoran	Okul kantini	Kafe	Pastane	Toplam
Kadın	Frekans	72	49	5	10	10	43	7	5	201
	%	35.8	24.4	2.5	5.0	5.0	21.4	3.5	2.5	100.0
Erkek	Frekans	58	41	21	4	0	59	0	0	183
	%	31.7	22.4	11.5	2.2	0.0	32.2	0.0	0.0	100.0
Toplam	130	90	26	14	10	102	7	5	384	130
	33.9	23.4	6.8	3.6	2.6	26.6	1.8	1.3	100.0	33.9
P Değeri: 0.000 X ² : 38.387 SD: 7 p< 0.05 anlamlı										

Tablo 6'ya bakıldığında kadınların %35.8'inin okul yemekhanesini, erkeklerin %32.2'sinin okul kantinini tercih ettiği görülmektedir. Cinsiyete göre öğünlerin tüketildiği yer arasında %1 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyet Bazında Sağlıklı Beslenme İnancının Dağılımı
Table 7. The Relationship Between Gender and Healthy Eating Beliefs

			Hayır	Evet	Toplam
Cinsiyet	Kadın	Frekans	80	121	201
		%	39.8	60.2	100.0
	Erkek	Frekans	124	59	183
		%	67.8	32.2	100.0
Toplam		Frekans	204	180	384
		%	53.1	46.9	100.0
P Değeri: 0.000 X ² : 30.068 ^a SD: 1 p < 0.05 anlamlı					

Tablo 7'de, kadınların %60.2'si, erkeklerin ise %32.2'si sağlıklı beslendiğine inanmaktadır. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle sağlıklı beslenme inancı arasında istatistiksel olarak %1 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Onurlubaş ve ark. (2015) yapmış olduğu çalışmada ise cinsiyetle sağlıklı beslendiğine inanma arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 8. Cinsiyet Göre Önem Verilen Öğün Tercihindeki İlişki
Table 8. The Relationship Between Preferred Meals According to Gender

			Sabah	Öğlen	Akşam	Toplam
Cinsiyet	Kadın	Frekans	16	84	101	201
		%	8.0	41.8	50.2	100.0
	Erkek	Frekans	25	64	94	183
		%	13.7	35.0	51.4	100.0
Toplam		Frekans	41	148	195	384
		%	10.7	38.5	50.8	100.0
P Değeri: 0.129 X ² : 30.068 ^a SD: 1 p > 0.05 anlamsız						

Tablo 8'de cinsiyete göre önem verilen öğün tercihi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 9. Öğrencilerin Cinsiyet Bazında Çeşitli Ürünler Tüketiminin Dağılımı
Table 9. Distribution of Consumption of Various Products by Students by Gender

			Et ve et mamulleri	Süt ve süt mamulleri	Meyveler	Sebzeler	Tahıl ve ürünleri	Yumurta	Toplam
Cinsiyet	Kadın	Frekans	18	32	24	102	17	8	201
		%	9.0	15.9	11.9	50.7	8.5	4.0	100.0
	Erkek	Frekans	75	1	10	34	39	24	183
		%	41.0	0.5	5.5	18.6	21.3	13.1	100.0
Toplam		Frekans	93	33	34	136	56	32	384
		%	24.2	8.6	8.9	35.4	14.6	8.3	100.0
P Değeri: 0.000 X ² : 119.884 SD:5 p < 0.05 anlamlı									

Tablo 9'a bakıldığında, öğrencilerin cinsiyeti ile ve çeşitli ürünlerin tüketimleri arasında istatistiksel olarak %1 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların en fazla sebze (%50.7), erkeklerin ise et ve et ürünleri (%41.0) tükettiği görülmektedir.

4. Sonuç

Yapılan araştırmada beslenme ile ilgili eğitim gören öğrencilerin sayısının az olduğu tespit edilmiştir. Bu sayı paneller konferanslar vb. eğitimlerle artırılabilir. Öğrencilerin %45,8'inin açıkta satılan ürünleri tercih ettiği görülmektedir. Öğrencilerin açıkta satılan ürünleri hemen yol üstünde bulunduğu ve ucuz olduğu için tercih ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme ile bilgileri aileden, arkadaş çevresinden, sosyal medyadan edindikleri görülmektedir.

Öğrencilerin öğünleri en fazla okul yemekhanesinde tükettikleri ve yemek seçiminde en fazla doyurucu olmasına dikkat ettikleri görülmektedir. Öğrenciler sabah kahvaltısında en fazla simit-açmayı tercih etmektedir. Bunu sürme çikolata ve çay takip etmektedir. Öğün aralarında içecek olarak en fazla çayı, yiyecek olarak ise en fazla bisküvi, krakeri tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin akşam tükettikleri yiyecek ve içecek tercihlerine bakıldığında tamamının makarna tükettiği, bunu sırası ile kahvaltılık ve Fast Food yiyeceklerin takip ettiği görülmektedir. Öğrencilerin hemen hemen tamamına yakınının ekmek tükettiği ve ekmek tercihinde ise beyaz ekmeği tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların en fazla sebze, erkeklerin ise et ve et ürünleri tükettiği tespit edilmiştir.

Çalışmada öğrencilerin üzgün veya yorgun olduklarında her zamankinden çok, sevinçli olduklarında her zamanki gibi yediklerini ifade ettikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerinin büyük bir kısmının öğün atladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu günlük 2 öğün ve altını tüketmektedir. Öğrencilerin en fazla atladığı öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Öğün atlama nedeni olarak zaman bulamadıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Öğün atlanması beslenme düzenini bozabildiği gibi birçok sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Okul çağında elde edinilen beslenme alışkanlıkları yetişkinlik döneminde olan beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Bu nedenle özellikle öncelikli olarak okul çağındaki bireylere beslenme konusunda uzmanlar tarafından gerekli bilgiler verilmelidir.

Yapılan ki kare analizine göre, öğrencilerin cinsiyet bazında öğünlerin tüketildiği yer, beslenme inancı ve çeşitli ürünlerin tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılarak gençlerin salgın hastalıklara karşı daha fazla direnci artabilmektedir. Özellikle günümüzdeki pandemi salgını birçok insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur. Uzmanların tavsiyesine göre vücudun direncinin artırılabilmesi için en az 3 öğün yemek yenmesi gerekmektedir.

Öğrencilerin yumurta, meyve ve süt ve süt ürünlerini az miktarda tükettikleri belirlenmiştir. Yaşamın her döneminde özellikle çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından önem arz eden sütün tüketilmesi sağlık açısından çok önemli bir gıdadır. Ayrıca, süt ve süt ürünleri kalsiyum-fosfor içeriği ve protein açısından önemli bir besin kaynağı olduğundan toplum sağlığı için önem arz etmektedir. Bu nedenle bu konuda gençlerin çeşitli konferanslar

ve paneller yapılarak bilgilendirilmesi bu gıdaların yeme alışkanlıklarının sağlanması gerekmektedir.

Meyveler ise büyüme-gelişme, hücre yenilenmesini bağırsakların çalışmasını sağlamakta, hastalıklara karşı direnç oluşmasına yardım etmektedir. Yumurta amino asitleri içeren protein kaynağıdır. Yumurta zihin gelişimini sağlamakta, içerisindeki A vitamini sayesinde gözler daha sağlıklı olmaktadır. Yumurta kemik gelişimine yardımcı olan önemli gıdalardan biridir. Bu gıdanın faydalarının genç yaşlarda öğrencilere öğretilmesi sağlıklı nesiller açısından önemlidir.

Toplumlar varlığını sürdürebilmek, ülke ekonomisinin büyümesine ve kalkınmasına katkı sağlayabilmek için sağlıklı bir nesle sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle genç nesillere beslenme alışkanlıklarının kazandırılması önem arz etmektedir.

Araştırma Ordu Üniversitesi Ünye İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri ile sınırlı olduğundan elde edilen sonuçlar kısıtlıdır. Bu nedenle bundan sonraki çalışmalar farklı bölgelerdeki üniversitelerde örneklem sayısı artırılarak yapılabilir.

5. Kaynaklar

- Aktaş, D., 2019. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Türkiye Klinikleri J Health Sci. 4(2), 89-97
- Arpa Zemzemoğlu, T.E, Erem, S., Uludağ, E., Uzun, S., 2019. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Food and Health, 5(3), 185-196
- Arslan, R., Akça, P., 2012. Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci Ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(8).
- Baysal, A., 1993. Gençlik ve Gelişim, Gençliğin Beslenme Sorunları, 3(1).
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N.A., Satıcı, E., 2015. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, 6 (1).
- Erten, M., 2006. "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Figalı, G., Alphan, M.E., Söylemez, D., 2002. 14-18 Yaş Grubundaki Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Değerlendirilmesi. Türk Aile Hekimliği Dergisi, 6(4), 159-164.
- Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H., Solakoğlu, Z., 2012. Tıp Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. İstanbul Tıp Dergisi, 13(1), 1-8.
- Güneş, E., 2018. Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Has, R., 2022. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Ortaöğretim Düzeyinde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Doğubayazıt Örneği, Yüksek Lisans Tezi.
- Işıksoluğu, M.K., 1986. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15, 55-70.
- Kartal, M., Kabcıoğlu Bucak, F., Balcı, E., 2017. Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri, Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 4(4).
- Martens, M.K., Assema, P., Brug, J., 2005. Who do adolescent eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruits, snack and breakfast consumption among 12-14 year old Dutch students. Public Health Nutrition. 8(8), 1258-1265
- Neumark-Sztainer, D., French, S.A., Hannan, P.J., Story, M., Fulkerson, J.A., 2005. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2,14.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., Demirkıran, S., 2015. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. JAFAG, 32(3), 61-69.

- Özçiçek Dölekoğlu, C., Yurdakul, O., 2004. Adana İlinde Hanehalkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi İle Belirlenmesi, Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi (8) 2004, 62-86
- Özdemir Ayhan, G., 2018. Malatya İl Merkezinde Yaşayan Liseye Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Malatya.
- Özgüç, S., 2021. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Konya İlinde Devlet Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Besin Reklamları Açısından Değerlendirilmesi
- Özyağcıoğlu, N., Çınar, G.H., Buran, G., Ayverdi, D., 2009. Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(2), 34-40.
- Sayılı, M. Gözener, B., 2013. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 4(2): 011-028
- Sormaz, Ü., 2006. İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. A.Ü. Ev Ekonomisi ABD Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G., Hatunoğlu, R., 1995. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24 (2), 229-238
- Tözün, M., Sözmen, M.K., Babaoğlu, A.B., 2017. Türkiye'nin batısında bir üniversitenin sağlık ile ilişkili okullarında beslenme alışkanlıkları ve bunun obezite, fizik aktivite ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi, 2(1), 1-16.
- Vançelik, S., Gürsel Önal, S., Güraksın, A., Beyhun, E., 2007. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4), 242-248
- Yorgan, N.D., 2019. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Beslenme Farkındalık Düzeyi Ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi Ana Bilim Dalı, İstanbul.