

ARAŞTIRMA

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI*

Nurcan ÖZYAZICIOĞLU** Hava GÖKDERE ÇINAR*** Gonca BURAN****
Didem AYVERDİ*****

Alınış Tarihi:24.03.2008

Kabul Tarihi:27.06.2007

ÖZET

Araştırma Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından oluşturulmuş anket formu ile 1.,2.,3.,4. sınıfta okuyan 217 öğrenciden toplanmıştır. Anket, beslenme alışkanlıklarını tesbit etmeye yönelik 36 sorudan oluşmuştur. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.9±1.6 yıl, beden kitle index ortalaması 22.1±3,1 kg/m² bulunmuştur. Ortalama beden kitle indeksi kızlarda 21.0±3.0 kg/m², erkeklerde 23.4±2.6 kg/m² 'dır. Erkek öğrencilerin kızlardan daha kilolu oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin %32.3'ü günde 2 öğün, %55.8'i günde 3 öğün yemek yedikleri, %53.6'sının kahvaltı yapmadığı saptanmıştır. Beden kitle indeksi, besin seçimi, öğün aralarında atıştırma ve meyve tüketimine ilişkin cinsiyetler arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, üniversite öğrencisi, beden kitle indeksi

ABSTRACT

Nutritional Attitudes of Students in Uludag University School of Health

This study was carried out to obtain nutritional habits of the students in Uludag University School Of Health. The questionnaire developed by the researchers was made with 217 students studying at 1.,2.,3.,4.th grades. An interviewing form consisting of 36 questions about nutrition attitudes was applied to these students. Mean age of students were 20.9±1.6 year, average body mass index (BMI) value was 22.1±3,1 kg/m². Mean body mass index in females was 21.0± 3.0 kg/m² and 23.4±2.6 kg/m² in males. The prevalence of overweight were higher in the male students, and the thinness were higher in female students. In the research it was absorbed that 32.3% of the students have two meals per day, 55.8% three meals, and 53.6% of the students leave the breakfast. Sex differences existed in these students with regard to body mass index (BMI), certain choices of diets, snacking, and fruit intake.

Keywords: Nutritional attitudes, university students, boy mass index

GİRİŞ ve AMAÇ

Dünya Sağlık Örgütünün tanımına göre 15-24 yaş arası "genç", 10-24 yaşları arası ise "gençlik" olarak tanımlanmaktadır. Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen gençlik dönemi (15-24 yaş) gerçekte fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin tamamlandığı bir süreçtir (Baltacı 2006). UNDP'nin Türkiye raporuna göre 15-24 yaş arasındaki genç

birey sayısı 12 milyondan daha fazladır (UNDP 2008).

Gençlik dönemindeki hızlı büyüme ve gelişme, besin gereksinimlerini arttırmakta, yetersiz ve dengesiz beslenme büyümede duraklamalara yol açmakta, kötü beslenme alışkanlıkları da ileride kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser

* Bu çalışma Öğrenci Hemşireliği Kongresi 2007, İstanbul'da poster bildiri olarak sunulmuştur

** Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (Öğr.Gör.Dr.) e-mail: nurcanoz@uludag.edu.tr

Tel: 02242942470 Fax: 02242942451

*** Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (Öğr.Gör.)

*** Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (4. Sınıf Öğrencisi)

türleri, gut ve artrit, şişmanlık gibi pek çok hastalığın ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır (Demory-Luce et al. 1991, Dinger et al. 1997, Baysal 2002, Baltacı 2006). Ayrıca, sosyal ortamlarda kabul görme çabası nedeniyle kişilerarası ilişkilerde değişim, öz saygı eksikliği, anksiyete gibi faktörlerin yanı sıra özellikle kızların estetik kaygılar nedeniyle zayıflama isteği de beslenme sorunlarını ortaya çıkarabilmektedir (Baysal 2002, Heşeminia ve ark. 2002). Beslenme sorunlarının yaygınlığı açısından belki de en riskli grup yükseköğrenim gençliğidir. Okul, çevre ve yurt ortamına uyum çabalarında zorlanma ve ekonomik yetersizliklerin üzerine bilinçsiz, gereksiz yiyecek içecek tüketme, fast-food beslenme eğilimleri eklenince öğrencilerin beslenme durumuyla sağlık sorunları daha da artmaktadır (Dinger et al. 1997, Ergülen ve ark. 2001, Heşeminia ve ark. 2002).

Genç üniversite öğrencilerinin genellikle düzensiz beslendikleri, sağlıklı beslenme ilkelerine uymadıkları bilinmektedir (Debate et al. 2001, Heşeminia 2002, Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003, Özkurt ve ark. 2006). Yapılan araştırmalara göre hemşirelik öğrencileri de riskli sağlık davranışları göstermektedir. Hemşirelik öğrencilerinin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, sadece karınlarını doyurdıkları saptanmıştır (Adıgüzel ve ark. 2005, Özkurt ve ark. 2006, Topal ve ark. 2006).

Sağlık çalışanları sağlığı koruma ve geliştirme programlarında aktif olarak yer almakta, sağlığı geliştirme aktivitelerinde büyük sorumluluklar üstlenmektedir. Ayrıca, mesleki sorumlulukları ve sosyal rolleri gereği sürdürdükleri yaşam biçimleri ile rol modeli olma ve sağlık eğitimi yönünden hizmet verdikleri grubu etkileme özelliğine sahiptir (Willis and Williams 1994). Bu mesleğe aday olan sağlık memurluğu ve hemşirelik bölümü

öğrencilerinin de olumsuz beslenme alışkanlıklarını sağlıklı beslenme davranışına dönüştürme ve kendi sağlıklarını koruma bilincini geliştirmek için beslenme alışkanlıklarına etki eden faktörleri bilmek ve cinsiyetler arasındaki farkı ortaya çıkarmak gerekmektedir.

Bu araştırma Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda okuyan kız ve erkek öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nun hemşirelik ve sağlık memurluğu bölümleri 1., 2., 3., 4., sınıflarında öğrenim gören 434 öğrenci oluşturmuştur. Evrenden örneklem seçiminde tabakalı rastgele örneklem yöntemi kullanılmış, birey sayısına orantılı olarak her sınıftan öğrencilerin yarısı örnekleme dahil edilmiştir (kız:122, erkek:95). Araştırma tanımlayıcı olarak yapılmış, veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu ile Nisan-2007 tarihinde toplanmıştır.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik literatür bilgilerinden faydalanılarak hazırlanan anket formu 36 sorudan (sağlıklı beslenme, öğün atlama/atıştırma alışkanlıkları, sık tüketilen besinler, meyve tüketme alışkanlığı vb) oluşmuştur. Öğrencilerin ağırlık ölçümünde baskül, boy ölçümü için mezura kullanılmış, kız ve erkek öğrencilerin beden kitle indeksleri hesaplanarak Hamilton-Whitney kriterlerine göre ayrı olarak sınıflandırılmıştır. Hamilton-Whitney kriterlerine göre referans aralıkları:

Kızlarda: <19.1 (zayıf), 19.1-25.8 (normal), 25.8-27.3 (şişman), 27.3-32.2 (obez), 32.3-44.8 (aşırı obez), >44.8 sağlıklı olmayan, yüksek riskli obezite

Erkeklerde: <20.7 (zayıf), 20.7-26.4 (normal), 26.4-27.8 (şişman), 27.8-

31.1 (obez), 31.1-45.4 (aşırı obez), >45.4 sağlıklı olmayan, yüksek riskli obezite.

İstatistiksel analizler SPSS 10.0 paket programında değerlendirilmiş verilerin analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. Araştırma Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören

hemşirelik-sağlık memurluğu öğrencileri ile sınırlıdır.

Öğrencilere konu ile ilgili açıklamada bulunulmuş ve gönüllü katılımları sağlanmıştır. Araştırma için kurumdan izin alınmıştır.

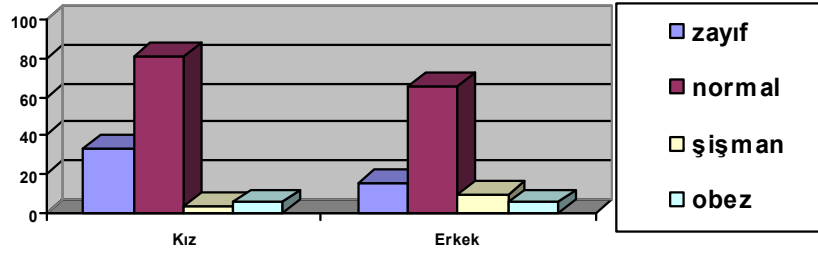
BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1. Öğrencilerin Yaş, Ağırlık, Boy ve Beden Kitle İndeksleri

Özellikler	Kız (n=122) Ortalama+SS	Erkek (n=95) Ortalama+SS	Toplam (n=217) Ortalama+SS
Yaş (yıl)	20.7 ±1.4	21.0 ±1.7	20.9±1.6
Ağırlık (kg)	57.35±13.3	71.9±9.9	63.7± 14.0
Boy (cm)	162.6±15.7	175.0±6.6	168.8± 8.4
BKİ (kg/m ²)	20.9± 3.0	23.4±2.5	22.03±3.0

Öğrencilerin yaş ortalaması 20.9 ± 1.6 yıl, boy ortalaması 168.8± 8.4 kilo ortalaması 63.7 ± 140 ortalama beden

kitle indeksi (BKİ) değeri 22.03 ± 3.0 kg/m²'dir.



Şekil 1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden kitle indeksleri

Öğrencilerin %33.6'sının 3. sınıfta öğre-nim gördüğü, %46.1'inin evde kaldığı tesbit edilmiştir. Öğrencilerin %36.4'ü medikodan yemek almakta, %47.0'ına ayda ortalama/aile-den gelen ve burs 251 YTL ve üzeri para ele geçmektedir.

Çalışmada öğrencilerin ortalama beden kitle indeksleri (BKİ) 22.03±3 kg/m² bulunmuştur (Tablo 1). Kız öğrencilerinde zayıflık oranı yüksek (% 17.2) iken erkek öğrencilerinde bu oran kızlara göre daha düşük (%1.1) olduğu bulunmuştur. Yine kızlarda obez olanların oranı %3.3 iken obez olan erkek öğrenciye rastlanmamıştır ve beden kitle

indeksi (BKİ) ile cinsiyet arasında da anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05) (Tablo 2). Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları bulunmuştur (Çelik ve Toksöz 1999, Ergülen ve ark. 2001, Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003, Açık ve ark. 2003, Garibağaoğlu ve ark. 2005, Vançelik ve ark. 2006). Yurt dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Salmons 1987, Monneuse et al. 1997, Horacek et al. 2002, Navia et al. 2003, Mammias et al. 2004, Von Bothmer et al. 2005, Sakamaki et al. 2005, Davy et al. 2006).

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

BESLENME ALIŞKANLIKLARI	KIZ		ERKEK		TOPLAM		Anlamlılık
	S	%	S	%	S	%	
Beden kitle indeksi							
Zayıf	33	27.0	15	15.8	48	22.1	
Normal	81	66.3	66	69.5	147	67.7	$x^2=8.046$
Şişman	3	2.5	9	9.5	12	5.5	df=3
Obez	5	4.1	5	5.3	10	4.6	p<0.05
Besin seçimini etkileyen etmenler							
Kaliteli olması	24	19.7	18	18.9	42	19.4	
Taze olması	49	40.2	28	29.5	77	35.5	$x^2=9.308$
Ucuz olması	16	13.1	28	29.5	44	20.3	df=3
Kolay sağlanabilirliği	33	27.0	21	22.1	54	24.9	p<0.05
Günlük öğün sayıları							
1	3	2.4	2	2.2	5	2.2	
2	37	30.3	33	34.7	70	32.3	$x^2=0.658$
3	69	56.6	52	54.7	121	55.8	df=3
4	13	10.7	8	8.4	21	9.7	p>0.05
Öğün Atlama Sayısı							
1	97	79.5	71	74.7	168	77.4	$x^2=0.696$
2	25	20.5	24	25.3	49	22.6	df=1
							p>0.05
Atlanılan öğünler							
Sabah	47	49.0	39	55.7	86	51.8	$x^2=2.659$
Öğle	46	47.9	31	44.3	77	46.4	df=2
Akşam	3	3.1	-	-	3	1.8	p>0.05
Öğün aralarında atıştırma tutumları							
Evet	95	77.9	60	63.2	155	71.4	$x^2=5.664$
Hayır	27	22.1	35	36.8	62	28.6	df=1
							p<0.05
Günlük Meyve tüketme sıklıkları							
Nadir	66	54.1	67	70.5	133	61.3	$x^2=6.363$
Günde 1	43	35.2	23	24.2	66	30.4	df=2
Günde 2	13	10.7	5	5.3	18	8.3	p<0.05

Öğrencilerin besin seçimini etkileyen etmenlerden besinlerin taze olma oranı %35.5, kolay sağlanabilir olması %24.9, ucuz olması %20.3 ve kaliteli olması %19.4 gösterilmiştir. Kız öğrencilerin %40.2'si yiyeceklerin taze olması, erkek öğrenciler eşit oranlarda (%29.5) taze ve ucuz olmasının besin alımında etkili olduğu belirtilmiş, kız ve erkek öğrenciler ile besin alımını etkileyen faktörler arasında anlamlı fark saptanmıştır (p<0.05) (Tablo 2). Besin alımında taze gıda seçimi konusunda kız öğrenciler daha bilinçli şekilde davranış sergilemişlerdir.

Öğrencilerin %55.8'inin günde 3 öğün, %32.3'ünün günde 2 öğün yemek yedikleri tesbit edilmiş, öğrencilerin cinsiyetleri ile öğün sayıları arasında fark bulunmamıştır. Heşeminia ve arkadaşları (2002) Ankara üniversite gençliği üzerinde yaptıkları araştırmada; öğrencilerin %45.2'si günde 3 öğün, %46.0'ı günde 2 öğün yemek yemektir. Çelik ve Toksöz'ün (1999) Dicle Üniversitesinde yaptıkları bir araştırmada benzer şekilde gençlerin %53.3 günde 3-4 öğün, %43.3'ünün iki öğün yemek yedikleri belirtilmiştir. Ancak Özkurt ve arkadaşları (2006) çalışmalarında,

hemşirelik öğrencilerinin genelde tek öğün yemek yediklerini tesbit etmiştir. Yurt dışında Sakamari ve arkadaşları (2005) günde 3 öğün yemek yenilme oranını %79.0 olarak tesbit etmiştir. Bulgularımıza benzer şekilde Heşeminia ve arkadaşları (2002) ile Sakamari ve arkadaşları (2005) öğün sayısı ile cinsiyetler arasında fark bulamamıştır. Besinlerden en iyi şekilde yararlanabilmek için belirli öğünlerin dengeli şekilde dağıtılması oldukça önemlidir. Çalışmamızda öğrencilerin yedikleri öğün sayısının yeterli olması sağlık açısından sevindirici bir bulgudur.

Besinlerden en iyi şekilde yararlanabilmek için belirli öğünlere dengeli şekilde dağıtılması gerekir. Tablo 2'de öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğün atlama alışkanlığının olduğu (%77.4) ve en sık sabah öğününün (%53.6) atlanılarak kahvaltı yapılmadığı, ancak akşam yemeğinin ise öğrencilerin tamamına yakınının (%98.2) akşam öğününü atlamadıkları tespit edilmiştir. Bulgularımıza benzer çalışmalarda da en sık atlanılan öğünün sabah, en az atlanılan öğünün ise akşam olduğu tespit edilmiştir (Heşeminia ve ark. 2002, Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003, Adıgüzel ve ark. 2005, Özkurt ve Nural 2006, Topal ve ark. 2006, Karadağ ve Koç 2007). Tüm dünyada ve ülkemizde yaygın olarak görülen kalp damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, gut artrit, şişmanlık gibi pek çok hastalığın temellerinin çocukluk ve ergenlik döneminde atıldığı bilinmektedir (Baysal 2002). Kahvaltı yapmama kardiyovasküler hastalık riski ve kötü beslenmeye sebep olmakta, öğün atlama obezite riskini artırmaktadır (Ortega et al. 1996, Sakata et al. 2001, Açık ve ark. 2003). Çalışmada sabah kahvaltı yapma alışkanlıklarının yeterli bulunmaması, öğrencilerin ileriki dönemlerde obezite sorunuyla karşılaşma riskini artıracaktır.

Öğrencilerin %71.4'ü öğün aralarında atıştırma alışkanlığına sahiptir, cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde kız

öğrencilerin daha sıklıkla (%77.9) atıştırdıkları bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 2). Benzer sonuç olarak Sakamari ve arkadaşları (2005) öğün aralarında atıştırma alışkanlığının kız öğrencilerde daha sıklıkla gözlemlendiğini ve cinsiyetler arasında fark bulunduğunu belirtilmiştir. Öğrencilerin genellikle tüm gün okulda bulunmasının atıştırma amaçlı çips, kola gibi gıdalara eğilimi artırdığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin %61.3'ü hiç meyve yemediklerini, %30.4'ü de günde bir kez meyve yediklerini belirtmiştir. Sakamari ve arkadaşlarının (2005) Çin'de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%80) günde 2 kez sebze-meyve yediklerini ve bu durumun memnuniyet verici olduğunu belirtmiştir. Yeterli ve dengeli beslenmenin oluşturulması için tüm öğünlerde değişik besin gruplarının ve meyvenin bir araya getirilmesi şarttır. Çalışmada öğrencilerin yarıdan fazlasının meyve yememeleri oldukça düşündürücüdür. Çalışmada erkek öğrencilerinin kızlara nazaran daha az meyve yedikleri ve cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 2).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ağırlıkları normal ve kızların zayıflık oranı erkeklere nazaran daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin büyük kısmının günde 3 öğün yemek yediği, en sık atlanılan öğünün sabah kahvaltısı olduğu, kız öğrencilerin daha sıklıkla öğün aralarında atıştırdıkları tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını iyileştirme ve ileri dönemdeki sağlıklarını koruyabilmek için, okul kantinlerinin denetlenerek sağlığa yararlı besinlerin satılması ve okulda etkili bir beslenme eğitim programının geliştirilmesi ve önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Açık Y, Çelik G, Ozan AT ve ark.** (2003). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 13(4): 74-80.
- Adıgüzel M, Anıl Ü, Karaçanta S ve ark.** (2005). İnönü Üniversitesi Malatya Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. IV. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi. Kongre Kitabı, Ordu.
- Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu A ve ark.** (2006). Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam. 1. Basım Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Baysal A** (2002). Beslenme. 9.Baskı Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 12-14.
- Çelik F, Toksöz P** (1999). Dicle üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 28: 4-9.
- Davy SR, Driskell JA, Benes BA** (2006). Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. Journal of The American Dietetic Association 106(10).
- Debate RD, Topping M, Sargent RG** (2001). Racial and gender differences in weight status and dietary practices among college students. Adolescence 144:819-833.
- Demory-Luce D, Morales M, Nicklas T et al.** (2004). Changes in food group consumption patterns from childhood to young adulthood: The Bogalusa Heart Study. Journal of the American Dietetic Association 104:1684-1691.
- Dinger MK, Maigandt A** (1997). Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. American Journal of Health Promotion 11(5): 360-362.
- Ergülen S, Saygun M, Çöl M ve ark.** (2001). Ankara Üniversitesi öğrencilerinde anemi sıklığı, etkili faktörler ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 30(2):24.
- Hamilton EM, Whitney EN, Sizer FS** (1999). Nutrition: Concepts and Controversies. 4Rev Ed edition. West Publishing Company; 736.
- Heşeminia T, Çalışkan D, Işık A** (2002). Ankara'da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. İbni Sina Tıp Dergisi 7: 155-166.
- Horacek T, White A, Betts NM et al.** (2002). Self-Efficacy, perceived benefits and weight satisfaction discriminate among stages of change for fruit and vegetable intakes for young men and women. Journal of the American Dietetic Association 102:1466-1470.
- Karadağ N, Koç G** (2007). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının puanlama yöntemi ile incelenmesi. 5. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi. Kongre Kitabı
- Mammas I, Bertias G, Linardakis M et al.** (2004). Nutrient intake and food consumption among medical students in greece assessed during a clinical nutrition course. International Journal of Food Sciences Nutrition 55(1):17-26.
- Mazıcıoğlu M, Öztürk A** (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, Erciyes Tıp Dergisi 25(4): 172-178.
- Monneuse MO, Bellisle F, Koppert G** (1997). Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. Europe Journal of Clinical Nutrition 51(1): 46-53.
- Navia B, Ortega RM, Requejo AM et al.** (2003). Influence of the desire to lose weight on food habits, and knowledge of the characteristics of a balanced diet, in a group of madrid university students. Europe Journal of Clinical Nutrition 57(1): 90-93.
- Ortega RM, Redondo Mr, Lopez-Sobaler AM et al.** (1996). Associations between obesity, breakfast-time food habits and intake of energy and nutrients in a group of elderly madrid residents. Journal of American College Nutrition 15(1): 65-72.
- Özkurt Ö, Nural N, Hindistan S** (2006). KTÜ Trabzon Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve malnütrisyon prevalansının saptanması, Şanlıurfa, 5. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, Kongre Kitabı 20-21 Nisan
- Salmons PH** (1987). Weight control in university students. Journal of the Royal Society of Medicine 80(1): 6-8.
- Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R et al.** (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of chinese university students a cross sectional study. Nutrition Journal 4(1): 4.
- Sakata K, Matumura Y, Yoshimura N et al.** (2001) Relationship between skipping breakfast and cardiovascular disease risk

factors in the national nutrition survey data. Nippon Kosho Eisei Zasshi 48: 837-41.

Topal S, Çetin N, Gümüş A ve ark. (2006). Niğde Üniversitesi Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, 5. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi. Kongre Kitabı.

United National Development Programme (UNDP) 2008. Human Development Report, Youth in Turkey. Desen Ofset A.Ş, Ankara

Vaңçelik S, Önal SG, Güraksın A (2006). Atatürk üniversitesi öğrencilerinde beden

ağırlığı durumu ve ilişkili bazı faktörler. TAF Preventive Medicine Bulletin 5(2): 72-82.

Von Bothmer MI, Fridlund B (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among swedish university students. Nursing Health Sciences 7(2):107- 118.

Willis MS, Williams RD, Rozel BR (1994). Teaching health promotion: motivating students through collaboration. Journal of Nursing Education 33: 281-282.