

2011 Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı:27, s.95-106

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAHVALTI ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRMESİ: AKŞEHİR SAĞLIK YÜKSEKOKULU ÖRNEĞİ**

Didem ÖNAY¹

ÖZET

Bu çalışma; bir durum saptaması olup, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma evrenini, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde okuyan 180 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve çalışmaya toplam 179 öğrenci katılmıştır (Katılım oranı %99.4). Araştırma verileri Aralık 2009-Ocak 2010 tarihleri arasında araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir anket formu ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır. Her soru ile ilgili mutlak ve % değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmış ve gerekli aritmetik ortalamalar alınmıştır. Çalışmadaki öğrencilerin yaş ortalaması 20.5±1.9 yıl'dır. Öğrencilerin günlük öğün sayısı ortalaması 2.49±0.71 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %65.9'u düzenli kahvaltı yaparken, %34.1'i düzenli kahvaltı yapmamaktadır. Öğrenciler her gün sabah kahvaltısında en fazla ekmek (%75.4), çay (%70.3), peynir (%44.1) ve domates-salatalık (%36.4) gibi besinleri tercih etmektedirler.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, kahvaltı, besin, öğün sayısı.

**EVALUATION of THE BREAKFAST HABITS of UNIVERSITY STUDENTS: THE
EXAMPLE of AKSEHIR HEALTH HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

This is a case study which aimed at determining the breakfast habits of the students at Selcuk University Akşehir Health High School. The universe consisted of 180 students who currently attending the Akşehir Health High School at Selcuk University. We didn't use any exempling methods in this study. The sample consisted of 179 students who accepted to participate to study (Participation rate 99.4%). The data were collected using data forms which prepared by researcher between October 2009- January 2010. In the evaluation of the data SPSS 13.0 statistical package program was used. For each question tables were made including absolute and % values and necessary arithmetical means were taken. At this study, age mean of the students was 20.5±1.9 year. Daily meal mean of the students was 2.49±0.71. 65.9% of students are having breakfast regularly and 34.1 % are no having breakfast regularly. Students prefer to have bread (75.4 %), tea (70.3 %), cheese (44.1 %) and tomato-cucumber (36.4 %) at breakfast every day.

Keywords: University students, breakfast, food, the number of meals.

1. GİRİŞ

Bireyin günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerini her öğünde yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir. Kahvaltı da bu öğünler arasındaki ilk ve en önemlisi olarak tanımlanmaktadır (Budak ve ark., 2005: 47). Yeni bir günün başlangıcında, güne istekli

¹ Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Konya
donay@selcuk.edu.tr

başlamada ve günü verimli bir şekilde sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktarı ve bileşimi büyük rol oynamaktadır. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam etmektedir. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır ve sabah kalkıldığında kahvaltı yapılmazsa beyne yeterince enerji alınmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşanır. Kahvaltı yapmayan beden kendi depolarını kullanır ve hastalıklar karşısında bedenin direnci düşer (Merdol, 2001: 121-137; Nursal, 2002). Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Şekerin düşüklüğü kadar yüksekliği de sakıncalıdır. Düzenli aralıklarla ve uygun miktarlarda beslenildiğinde kan şekeri düzeyi alçalıp yükselme göstermediğinden vücut düzenli çalışır. Kahvaltıda yeterli protein tüketen bireylerde iş verimi ve reaksiyon hızı yüksektir. Kahvaltı yapmayan bireylerde ise iş verimi ve reaksiyon hızı önemli ölçüde azalır (Sağlık Bakanlığı, 2004: 32). Kahvaltı yapmayan bireyler egzersiz yaptıklarında baş dönmesi, bulantı ve kusma şikayetlerini dile getirmektedirler. Düşük protein içeren kahvaltı alımından sonraki ikinci ve üçüncü saatler arasında kan şekeri açlık seviyesinin altına düşmekte ve kişiler açlık hissi duymaktadırlar. Dengeli bir kahvaltıda günlük enerjinin $\frac{1}{4}$ 'ünün ya da en az $\frac{1}{5}$ 'inin karşılanması gerekir. Günlük enerji gereksinimi yaş gruplarına göre farklılık gösterir. Günlük alınması gereken enerji 2000-3000 kalori olduğunda kahvaltıda alınması gereken miktar 400-600 kalori kadardır. Bunun %55-60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u yağlardan, %15-20'si de proteinden gelmelidir. Kahvaltıda tüketilecek protein miktarı kan şekerini düzenlemede ve dolayısıyla yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olduğundan en az 15 gram olmalı ve bu değer altına düşmemelidir. Kahvaltıda tüketilecek meyve ya da sebze, menünün özellikle C vitamini açısından dengeli olmasını sağlayan, böylece demir emilimini arttıran önemli besinlerdir. Kahvaltıda tüketilen meyve veya sebzelerin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir. Tüm bu hususlar göz önüne alındığında, kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık vb bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır (Merdol, 2001: 121-137). Kahvaltıda çok çeşitli gruptan besinler bulundurulmasına özen göstermek gerekir. Özellikle süt, tahıl ve meyve verilmelidir. Kızarmış tahıl ekmeği üzerine fıstık ezmesi veya peynir dilimleri gibi kombinasyonlar denenmelidir. Süt veya yoğurt ile taze meyveden yapılmış karışımlar veya tahıl üzerine dilimlenmiş meyve verilebilir (Connaughton ve Kotulac, 2002). Gece açlığının sonunda ve kahvaltı zamanında birey açlık düzeyinde iken beyne enerji sağlayan kan şekeri en alt düzeydedir (Jacoby et al., 1998: 795-797). Deney hayvanları ve insanlar üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen veriler kan şekerinin yeterli düzeyde olmasının öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevlerini düzenlediğini işaretlemektedir. Bu verilerin çoğu stresle epinefrin hormonunun salgılanması ve bunun sonucunda kan şekerinin yükselmesiyle ilişkilidir. Kahvaltı öncesinde de bireyin kan şekeri en alt düzeydedir. Kahvaltının beyin işlevindeki etkisi bireyin genel beslenme durumu, kahvaltının ve akşam yemeğinin niteliğine göre farklılık gösterir. Kahvaltı ile öğrenme performansı arasındaki ilişki şu şekilde açıklanabilir; kahvaltı öğrencinin beslenme durumunu iyileştirmekte, beynin açlık durumunda yetersiz olan enerji gereksinmesini karşılamakta ve derse devam durumunu iyileştirmektedir. Kahvaltı etmeyenlerin derste konsantrasyonları azalmakta, verilen bilgileri sonradan anımsayabilme performansları düşmektedir (Baysal, 1999: 1-3). Kahvaltı yapmanın, beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı ve eğitimin etkinleşmesine katkısı olabileceği de görülmektedir (Jacoby et al., 1998: 795-797). Hatırlama ve kan glikoz düzeyi üzerine üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, hatırlama performansının kan

glikoz düzeyleri ile ilişkili olduğu ve kahvaltı etmenin hatırlamayı kolaylaştırdığı belirlenmiştir (Benton ve Sargent, 1992: 207-210).

Bu çalışma, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmanın evrenini, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde okuyan 180 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş, ancak araştırmanın yapıldığı tarihlerde bir öğrencinin okulda olmaması nedeniyle toplam 179 öğrenciye ulaşılabilmektedir (Katılım oranı %99.4). Araştırma verileri anket formu kullanılarak, Aralık 2009 ile Ocak 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır (Özdoğan, 2006; Yılmaz ve Özkan, 2007; Sevindi ve ark., 2007; Özdoğan ve ark., 2010). Anket formu öğrenciler hakkında “genel bilgiler” başlığı altında öğrenciler ve ailelerin tanıtıcı bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği) ve öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarını ortaya koyan sorulardan oluşmaktadır. Anket formu, öğrencilere sınıf ortamında dağıtılarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra toplanmıştır. Her öğrencinin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır.

Vücut ağırlığı ölçümü, elektronik baskül ile boy ölçümü ise esnemeyen plastik bir mezure kullanılarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi; Windows ortamında SPSS 13.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, ortalama, standart sapma ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$) ve yüzde (%) değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan öğrencilerin %82.7’si kız, %17.3’ü ise erkektir. Kız öğrencilerin oranının yüksek olmasının nedeni, anket uygulamasının yapıldığı Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümü öğrencilerinin çoğunlukla kız öğrencilerinden oluşmasıdır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yarıdan fazlası (%54.2) 18-20 yaş grupları arasında olup bunu %42.5 oranı ile 21-23, %2.2 oranı ile 24-26 ve %1.1 oranı ile de 27 ve üzeri yaş grupları izlemektedir. Öğrencilerin %29.1’i birinci, %28.5’i ikinci, %20.1’i üçüncü ve %22.3’ü dördüncü sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin anne ve babalarının en yüksek oranlarda (sırasıyla %63.7, %56.4) ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin en yüksek oranla (%91.0) ev hanımı, babaların ise (%32.9) serbest mesleğe sahip oldukları görülmüştür (Çizelge 1). Öğrencilerin yaş ortalamaları 20.5 ± 1.9 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 59.5 ± 9.3 kg, boy uzunluğu ortalamaları ise 165.9 ± 8.1 cm olarak bulunmuştur.

Çizelge 1. Öğrenciler Hakkında Genel Bilgiler (N=179)

Genel Bilgiler	Sayı	%
Cinsiyet		
Erkek	31	17.3
Kız	148	82.7
Yaş		
18-20	97	54.2
21-23	76	42.5
24-26	4	2.2
27 ve üzeri	2	1.1
Sınıf		
1.sınıf	52	29.1
2.sınıf	51	28.5
3.sınıf	36	20.1
4.sınıf	40	22.3
Anne Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	21	11.7
Okur-yazar	12	6.7
İlköğretim	114	63.7
Lise	26	14.5
Lisans ve lisansüstü	6	3.4
Baba Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	4	2.3
Okur-yazar	10	5.6
İlköğretim	101	56.4
Lise	41	22.9
Lisans ve lisansüstü	23	12.8
Anne Meslek		
Ev hanımı	163	91.0
Memur	3	1.7
Serbest meslek	6	3.4
Emekli	3	1.7
Diğer	4	2.2
Baba Meslek		
İşsiz	6	3.4
İşçi	32	17.9
Memur	32	17.9
Serbest meslek	59	32.9
Emekli	50	27.9

Çizelge 2. Öğrencilerin günlük öğün sayıları, düzenli kahvaltı yapma durumları ve kahvaltı yapmama nedenlerine göre dağılımları

Günlük öğün sayısı (N=179)	Sayı	%
İki öğün	111	62.0
Üç öğün	51	28.5
Dört öğün	14	7.8
Beş ve +	3	1.7
Ortalama öğün sayısı ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$) = 2.49±0.71		
Düzenli kahvaltı yapma durumu (N=179)		
Düzenli kahvaltı yapar	118	65.9
Düzenli kahvaltı yapmaz	61	34.1
Kahvaltı yapmama nedeni (N=61)		
Kahvaltı için zaman ayıramıyor	31	50.8
Ekonomik nedenler	2	3.4
Kahvaltıyı hazırlayacak kimse yok	4	6.6
Kilo vermek için	5	8.2
Sabahları açlık hissetmiyor	15	24.6
Kahvaltı için uygun ortam yok	4	6.6

Öğün atlamak bazal metabolizmayı yavaşlatacağından öğün atlamak yerine günde en az üç ve hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur (Arslan ve ark., 2001). Öğün sayısı azaldığında öğünlerde yenen miktar arttığından dolayı daha çok besin öğesinin emilimi, insülin yanıtını artırarak depolama oranını yükseltmektedir. Az az çok öğünde yemek yeme ise insülin konsantrasyonunu düşürerek trigliserid sentezini azaltmaktadır (Yurttagül, 1995: 59-73).

Çizelge 2’de, öğrencilerin günlük öğün sayıları, düzenli kahvaltı yapma durumları ve kahvaltı yapmama nedenleri verilmiştir. Çalışmada öğrencilerin, %62.0 gibi bir çoğunluğunun günde 2 öğün yemek yediği görülmektedir. Öğrencilerin günlük öğün sayısı ortalaması 2.49±0.71 olarak bulunmuştur. Çalışma kapsamındaki öğrencilerin yarıdan fazlasının (%65.9) düzenli olarak kahvaltı yaptıkları görülürken, %34.1’inin düzenli olarak kahvaltı yapmadıkları belirlenmiştir. Yapılan benzer çalışmalarda, her gün düzenli olarak kahvaltı yapan öğrencilerin oranı, %19.1 (Şahinöz ve ark., 1997: 40), %34.4 (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 174), %65.5 (Demir ve ark., 2006: 257), %34.8 (Yaman ve Yabancı, 2006: 218), %44.1 (Özdoğan ve ark., 2010: 883) olarak saptanmıştır.

Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan çalışmalarda, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri, tek öğün yemek yedikleri saptanmıştır (Heşeminia ve ark., 2002:155-167; Durmaz ve ark., 2002: 69-73; Garibağaoğlu ve ark., 2006: 173-180; Karaoğlu ve ark, 2005: 82-88; Yaman ve Yabancı, 2006: 218).

Araştırmada, kahvaltı yapmayan öğrencilerin yarıdan fazlasının (%50.8) kahvaltı yapmama nedeni olarak “kahvaltı için zaman ayıramıyorum” cevabını verdikleri ve bunu da sırasıyla, %24.6 oranı ile “sabahları açlık hissetmiyorum”, %8.2 oranıyla “kilo vermek için”, %6.6 oranıyla “kahvaltıyı hazırlayacak kimse yok”, ve yine aynı oranla (%6.6) “kahvaltı için uygun ortam yok” ve %3.4 oranıyla da “ekonomik nedenler” cevaplarının izlediği

görülmüştür (Çizelge 2). Yapılan benzer çalışmalarda da, öğrencilerin kahvaltı yapmama nedeni olarak ilk sıralarda “zaman olmamasının” yer aldığı belirlenmiştir (Şahinöz ve ark., 1997: 40; Özdoğan ve ark., 2010: 883).

Orak ve ark.’ları (2006), üniversite öğrencilerinin %46.7’sinin canlarının istememesi, %33.7’sinin zamanlarının olmaması, %12.4’ünün ekonomik ve %8.5’inin diğer nedenlerle, Yaman ve Yabancı (2006), %45.2’sinin sabah okula geç kalma, %30.7’sinin sabah geç kalkma, %26.3’ünün de iştahsız olma gibi nedenlerle, Tuncay ve Öktem (2008) ise, öğrencilerin %48.3’ünün sabah geç kalkma nedeniyle okula yetişememe korkusu, %45.0’inin yemek yeme isteği duymama, %2.5’inin önemsememe ve %4.2’sinin diğer nedenlerle kahvaltı yapmadığını saptamışlardır.

Çizelge 3. Düzenli sabah kahvaltı yapan öğrencilerin kahvaltıda her gün tükettikleri yiyecek ve içeceklere göre dağılımları

	Düzenli kahvaltı yapan öğrenciler (N=118)	
	Sayı	%
Tükettikleri yiyecekler		
Yumurta	16	22.0
Çorba	7	5.9
Peynir	52	44.1
Domates-salatalık	43	36.4
Sucuk-sosis-salam	32	27.1
Zeytin	40	33.9
Hazır Kahvaltılık Tahıl	3	2.5
Ekmek	89	75.4
Tost-simit-poğaç	25	21.2
Börek	13	11.0
Yaş pasta	4	3.4
Tükettikleri içecekler		
Çay	83	70.3
Bitki çayı	22	18.6
Kahve	17	14.4
Süt	18	15.3
Ayran	19	16.1
Hazır meyve suyu	12	10.2
Taze sıkılmış meyve suyu	11	9.3
Gazlı içecekler	14	11.9

Çizelge 3’de, öğrencilerin her gün sabah kahvaltısında en yüksek oranlarda ekmek (%75.4), çay (%70.3), peynir (%44.1), domates-salatalık (%36.4), zeytin (%33.9), sucuk, sosis, salam (%27.1), yumurta (%22.0), tost, simit, poğaç (%21.2), bitki çayı (%18.6) gibi yiyecek ve içecekleri tükettikleri saptanmıştır. Görüldüğü gibi, sabah kahvaltısında öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%70.3) içecek olarak çayı tercih ettikleri, süt (%15.3), yumurta (%22.0) gibi protein ağırlıklı gıdaları daha az tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin kahvaltıda gazlı içecekleri az tercih etmeleri (%11.9) ise sevindiricidir. Ülkemizde kahvaltı hafta içi günlerde ağırlık yönünden en hafif, hafta sonlarında ise en ağır öğündür. Yöresel beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak bazı yörelerde, kahvaltıda kızarmış yoğurtlu biber, bazı yörelerde yufka ekmeği dürümleri tüketilmektedir. Kahvaltıda tüketilen

çorbalar yörelere göre değişmekte ise de en çok tarhana çorbası kullanılmaktadır (Merdol, 2001: 121-137). Bu çalışmada ise kahvaltıda her gün çorba tüketimi %5.9 olarak bulunmuştur. Morgan ve ark.'nın (1986), Amerika'daki genç yetişkin popülasyonunun yeterli beslenmesinde kahvaltının rolünün incelenmesi üzerine yapılan çalışmada, 18-24 yaş arası kadınların sabah kahvaltısında en çok hazır kahvaltılık tahıl ve süt, ekmek ve kahve tükettikleri belirlenmiştir. Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmalarda, öğrencilerin çok az süt tükettikleri saptanmıştır (Durmaz ve ark., 2002: 69-73; Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 174; Orak ve ark., 2006: 8, 9; Güleç ve ark., 2008: 104). Bu çalışmada da süt tüketimi düşük oranda olup (%15.3), anılan çalışmaların bulgularına paraleldir (Çizelge 3). Kemik ve diş gelişimi ile genel sağlık açısından beslenmemizde önemli yer tutan süt tüketimi için bu oranlar oldukça düşüktür.

Klinik öncesi 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %32.0'sinin sabah kahvaltısı yapmadan okula geldiği, kahvaltı yapanların ise %19.0'unun sadece simit tükettiği belirlenmiştir (Elmacıoğlu, 1995: 263-271). Bu çalışmada ise tost, simit, poğaçaya tüketme oranı %21.2 olup, anılan çalışma bulgusuyla paraleldir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin kahvaltıda en fazla içtikleri içeceğin çay olduğu belirlenmiştir (Sağlam ve Yürükçü, 1996: 16-23; Durmaz ve ark., 2002: 69-73; Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 174; Demir ve ark., 2006: 257; Orak ve ark., 2006: 8; Yaman ve Yabancı, 2006: 219; Yılmaz ve Özkan, 2006: 95; Güleç ve ark., 2008: 104; Özdoğan ve ark., 2010: 884). Halbuki çay, yemek sırasında içildiğinde, sindirim kanalında demir, çaydaki polifenoller veya tanenlerle birleşerek erimeyen kompleks oluşturmakta ve böylece demir emilimini düşürücü etkide bulunmaktadır. Özellikle hayvansal besinler tüketilirken içilen çayın yemek sırasında ve yemekten sonra içilmemesi önerilmektedir (Işıksoluğu, 2001).

Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmada; kahvaltıda en çok peynir, çay, zeytin ve ekmek tüketildiği bildirilmiştir (Heşeminia ve ark., 2002: 155-167). Araştırmadan elde edilen bulgular, literatür bilgisine benzerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kahvaltıda en çok tüketilen yiyeceklerin ise peynir (%77.7) ve zeytin (%63.6) olduğu saptanmıştır. Kahvaltıda düzenli olarak en çok tüketilen yiyecekler ise bal-reçel (%31.6), yumurta (%23.3) ve domatestir (%20.9) (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 174). Üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıklarının belirlendiği diğer bir çalışmada, düzenli ve düzensiz kahvaltı yapan öğrenciler sabah kahvaltısında tahıl grubu içerisinde en fazla beyaz ekmek, simit-poğaçaya, bisküvi-kek tükettikleri görülmüştür (Demir ve ark., 2006: 257). Orak ve ark.'ları (2006), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sabah kahvaltısında öğrencilerin %55.3'ünün ekmek, %19.1'inin simit, %15.3'ünün börek-poğaçaya, %8.2'sinin tost-sandviç yediğini belirtmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin sabah kahvaltısında peynir-zeytin (%67.4), simit-poğaçaya (%53.7), yumurta (%35.9), bal-reçel-pekmez (%34.4) tükettikleri saptanmıştır (Yaman ve Yabancı, 2006).

Sevindi ve ark.'nın (2007), yaptıkları çalışmalarında, erkek öğrencilerin kahvaltıda %28.6'sının peynir, %12.1'inin zeytin, %46.9'unun yumurta, %12.5'inin poğaçaya, kız öğrencilerin ise %38.1'inin peynir, %11.9'unun zeytin, %27.8'inin yumurta, %22.2'sinin poğaçaya tükettikleri belirlenmiş olup, gruplar arasında istatistiksel farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Güleç ve ark.'nın (2008), GATA ve Mehmet Akif Yurdu'nda kalan

kız öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, yurttan kalan öğrencilerin %70.3 gibi büyük bir çoğunluğu yurt yemekhanesinde kahvaltı yaptıklarını bildirirken, kahvaltıda en çok tüketilen besinler peynir-ekmek (%37.7), poğaç-simit (%32.0), zeytin-ekmek (%12.0), tost (%9.3), bal/reçel-ekmek (%7.7) ve yumurta-ekmek (%1.7), en çok içilen içecekler ise çay (%66.0), hazır meyve suyu (%16.3), süt (13.7) ve neskafe (%4.0) olarak belirtilmiştir. Yılmaz ve Özkan (2007), yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin kahvaltıda en fazla çay (%81.1), simit ve ekmek (%48.6) gibi gıdaları tükettiklerini saptamışlardır.

Özdoğan ve ark.'nın (2010) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri yiyeceklerin sıklıklarına bakıldığında sıklıkla peynir (%86.2), ekmek (%79.3), domates-salatalık (%67.6) tükettikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada da, öğrencilerin kahvaltıda en fazla tükettikleri üç besin ekmek, peynir, domates-salatalık olup, literatür bilgisini destekler niteliktedir.

Çizelge 4. Öğrencilerin kahvaltıyı kiminle yaptıklarına göre dağılımları

Kahvaltının kiminle yapıldığı	Düzenli kahvaltı yapanlar (N=118)	
	Sayı	%
Tek başıma	3	2.5
Ailemin bazı bireyleriyle	4	3.4
Ailemin bütün bireyleriyle	4	3.4
Arkadaşlarımla	100	84.7
Bazen arkadaşlarımla bazen ailemle	7	5.9

Çizelge 4'ten de görüleceği üzere, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin %84.7 gibi büyük bir çoğunluğu kahvaltısını arkadaşlarıyla yaptıkları görülürken, %5.9'unun bazen arkadaşlarıyla bazen aileleriyle, %3.4'ünün ailesinin bazı bireyleriyle, yine aynı oranla (%3.4) ailesinin bütün bireyleriyle ve %2.5'inin tek başına yaptıkları gözlemlenmiştir. Tümerdem ve ark.'ları (1985), yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin %57.5'inin ailelerinin yanında, %14.0'ının yurt yemekhanesinde kahvaltı yaptığını bulmuşlardır.

Çizelge 5. Öğrencilerin sabah kahvaltısı yapmadığı günler duydukları şikayetlere göre dağılımları

Şikayetler	Sabah kahvaltısı yapmayan öğrenciler (N=61)					
	Evet		Hayır		Bazen	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yorgunluk	36	59.0	8	13.1	17	27.9
Huzursuzluk	23	37.7	27	44.3	11	18.0
Açlık hissi	39	63.9	8	13.1	14	23.0
Dikkatte azalma	37	60.7	15	24.6	9	14.8
Halsizlik	35	57.4	8	13.1	18	29.5
Göz kararması	22	36.1	28	45.9	11	18.0
Baş dönmesi	20	32.8	26	42.6	15	24.6
Baş ağrısı	24	39.3	22	36.1	15	24.6
Terleme	7	11.5	42	68.9	12	19.7
Çarpıntı	12	19.7	38	62.3	11	18.0
Üşüme	17	27.9	34	55.7	10	16.4
Titreme	10	16.4	40	65.6	11	18.0

Çizelge 5'den de görüleceği üzere, öğrencilerin %63.9 gibi bir çoğunluğunun kahvaltı yapmadığı zaman açlık hissi, %60.7'sinin dikkatte azalma, %59.0'unun yorgunluk, %57.4'ünün halsizlik, %39.3'ünün baş ağrısı, %37.7'sinin huzursuzluk, %36.1'inin göz kararması ve %32.8'inin baş dönmesi şeklinde rahatsızlıklar yaşadığı belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun kahvaltı yapmadıkları zaman açlık hissi, halsizlik, yorgunluk ve dikkatte azalma (sırasıyla %86, %80, %72 ve yine %72) şeklinde rahatsızlıklardan şikayetçi oldukları görülmüştür (Sevindi ve ark., 2007). Bu çalışmada ise, yaşanan rahatsızlıkların oranının, anılan çalışmadan daha düşük değerde olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2002), Niğde Üniversitesindeki öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin %56.0'ının, kız öğrencilerin de %61.0'ının kahvaltı yapmadıklarını belirlemiştir. Kahvaltı yapmayanların performanslarında azalma, uşüme ve titreme gibi etkilerin olduğu da saptanmıştır.

Kahvaltı yapmayan öğrencilere “kahvaltı yapmadığınızda başarınızın etkilendiğini düşünüyor musunuz” diye sorulduğunda da, öğrencilerin yarıdan fazlasının (%52.5) “evet”, %27.8'inin “fark etmiyor”, %19.7'sinin ise “hayır”; “kahvaltı yapmadığınız zaman psikolojik olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” diye sorulduğunda ise, öğrencilerin yarıya yakınının (%49.2) “fark etmiyor”, %44.2'sinin “kötü hissediyorum”, %6.6'sının da “iyi hissediyorum” diye yanıt verdikleri belirlenmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmaya katılan öğrencilerin %82.7'si kız, %17.3'ü ise erkektir. Öğrencilerin anne ve babalarının en yüksek oranlarda (sırasıyla %63.7, %56.4) ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalamaları 20.5 ± 1.9 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 59.5 ± 9.3 kg, boy uzunluğu ortalamaları 165.9 ± 8.1 cm olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %62.0 gibi bir çoğunluğunun günde 2 öğün yemek yediği ve %34.1'inin düzenli olarak kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin yarıdan fazlasının (%50.8) kahvaltı yapmama nedeni olarak “kahvaltı için zaman ayıramıyorum” cevabını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin her gün sabah kahvaltısında en yüksek oranlarda ekmek (%75.4), çay (%70.3), peynir (%44.1), domates-salatalık (%36.4), zeytin (%33.9), sucuk, sosis, salam (%27.1), yumurta (%22.0), tost, simit, poğaç (21.2), bitki çayı (%18.6) gibi yiyecek ve içecekleri tükettiklerini belirlenmiştir. Öğrencilerin süt, ayran gibi kalsiyum açısından zengin besinler tüketmek yerine çayı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin %63.9 gibi bir çoğunluğunun kahvaltı yapmadığı zaman açlık hissi, %60.7'sinin dikkatte azalma, %59.0'unun yorgunluk, %57.4'ünün halsizlik, %39.3'ünün baş ağrısı, %37.7'sinin huzursuzluk, %36.1'inin göz kararması ve %32.8'inin baş dönmesi şeklinde rahatsızlıklar yaşadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim görmekte bu durum beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanları değerlendirme ve sağlık konusunda güçlükler yaratmaktadır. Özellikle yurtda kalan öğrencilerin beslenmesi başlı başına bir sorun teşkil etmektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenmesini etkileyen etmenler sosyal, ekonomik, demografik, kültürel, doğal koşullar yerine ince görünüme önem vermeleri sonucu ve yetersiz beslenmeleri ve bilgilerinin yetersizliği etkilemektedir. Özellikle ekonomik koşullar ağırlaşması öğrencilerin yalnızca karınlarını doyurmalarına neden olmaktadır (Sevindi ve ark., 2007: 79). Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin farkında olmak ve bunların ekonomik, sosyo-demografik faktörler ve sağlık ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya

önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Kuşkusuz bu da, insanların daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi konusunda yardımcı olacaktır (Önder ve ark., 2000).

Erken yaşlardan itibaren doğru kahvaltı alışkanlıklarının kazandırılması için devamlı ve belirli dönemlerde beslenme eğitimi verilmesi gerekliliğine dikkat çekilmelidir. Ülkemizde okullarda verilen beslenme eğitimi yetersiz olduğu için, üzerinde durulması gereken en önemli konulardan biri, beslenme eğitimidir. Çocukluktan itibaren edinilecek olan sağlıklı beslenme bilgisi, bireylerin alışkanlıklarını etkileyecek ve sağlıklı beslenmeye yöneltecektir.

Kahvaltıyı özendirici, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğretici reklam ve programlar yapılarak kamuoyu aydınlatılmalıdır. Ülkemiz için alternatif kahvaltı seçeneği olarak zenginleştirilmiş kahvaltılık tahıl ürünleri süt tüketimi ve üretimi teşvik edilmelidir. Sağlıklı bir kahvaltı için önerilere uygun olarak süt, yumurta ve sebze-meyve grubu yiyeceklerden yeterli miktarda tüketilmesi, çay, kahve ve kolalı içeceklerin tüketiminin azaltılması yönünde öğrenciler bilinçlendirilmelidir.

Öğrencilere yönelik beslenme konulu seminer ve konferans gibi eğitim faaliyetleri düzenlemeli ve kahvaltının önemi, başarı ve günlük performans üzerinde oluşturduğu olumlu etkileri anlatılmalıdır.

5. KAYNAKLAR

- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., Ergen, S. (2001). *Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Zayıflama Rehberi*. Özgür Yayınları. İstanbul.
- Baysal, A. (1999). "Kahvaltı ve Okul Başarısı", *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 28(1):1-3.
- Benton, D., Sargent, J. (1992). Breakfast, Blood Glucose and Memory. *Biological Psychology*. 33:207-210.
- Budak, N., Özer, E., Kovalı, S., İnceiş, N. (2005). "Kahvaltının Öğrencilerin Beslenmesine Katkısı ve Akademik Başarıya Etkisi", *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 32(1): 47-54.
- Connaughton, D., Kotulac, D. (2002). Amerikan Tıp Birliği Çocuk Sağlığı Rehberi, Çeviri: Dilek Tunalı, Epsilon Yayıncılık Hizmetleri, 2. Baskı, Şubat.
- Demir, B., Karabudak, E., Kızıltan, G., Başoğlu, S. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları", *V. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özetleri* s; 257.
- Durmaz, H., Sagun, E. ve Tarakçı, Z. (2002). "Yükseköğretim Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", *YYÜ Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 13(1-2): 69-73.
- Elmacıoğlu, F. (1995). "Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme ve Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24(2): 263-271.
- Heşemina, T., Çalışkan, D. ve Işık, A. (2002). "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7: 155-167.
- Işıksoluğu, M.K. (2001). *Beslenmede Kahve, Çay, Flavonoidler ve Sağlık*. Damla Matbaacılık, 1. Basım, 152 s, Ankara.
- Jacoby, E., Cueto, S., Politt, E. (1998). "When Science and Politics Listen to Each Other: Good Prospects From a New School Breakfast Program in Peru", *Am J Clin Nutr*; 67 Suppl: 795-797.

- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nisli, K. (2006). “Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi”, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15 (3): 173-180.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B. (2008). “Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları”, *Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109.
- Karaoğlu, L., Pehlivan, E., Genç, M.F., Güneş, G. ve Eğri, M. (2005). “İnönü Üniversitesi İkinci Sınıf Öğrencileri Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri”, *Sağlık ve Toplum*, 15: 82-88.
- Mazırcıoğlu, M. M., Öztürk, A. (2003). “Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4):172-178.
- Merdol Kutluay, T. (2001). *Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz*. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Yayın No: 28, Yayına Hazırlayan: Kamil Toygar, Takav Matbaası, Ankara.
- Morgan, K. J., Zabik, M. E., Stampely, G. L. (1986). “The Role of Breakfast in the Diet Adequacy of the US Adult Population”, *J Am Coll Nutr*; 5: 551-563.
- Nursal, B. (2002). *Büyümede Besinler*. Amerikan Diyetisyenler Derneği’nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi, Roberta Larson, Duyff, Ms, Rd, Cfcs. Çeviri Editörleri: Sevinç Yücecan ve Diğerleri. Acar Matbaacılık, Yay. Hiz. San. ve Tic. İstanbul.
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H. (2006). “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S. ve Oral, S.N. (2000). “Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı ile Olan İlişkisi”, *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 21 (1).(<http://www.thb.hacettepe.edu.tr/arsiv/2000/sayil/baslik1.pdf>, Erişim: 08/03/2011).
- Özdoğan, Y. (2006). Konya İl Merkezinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerdeki İlköğretim Okullarına Devam Eden Çocukların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Özdoğan, Y., Özcelik, A.O., Surucuoğlu, M.S. (2010). “The breakfast habits of female university students”, *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882-886.
- Sağlam, F., Yürükçü, S. (1996). “Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yükseköğretim Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 5(2): 16-23.
- Sağlık Bakanlığı. (2004). *T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, Gökçe Ofset, 70 s, Ankara.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, S., Yılmaz, B. (2007). “Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *TSA*. 11; s.3.
- Şahinöz, T., Şahinöz, S., Çetinkaya, F., Aykut, M., Öztürk, Y. (1997). “Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması”, *V. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum*. 8-10 Eylül 1997. Bildiri

- Özet Kitabı. Editörler: Öztürk, M., Ünser, E. S.D.Ü.T. Fak. Halk Sağlığı, s: 40, Isparta.
- Tuncay, P., Öktem, Bayhan. A. (2008). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara.
- Tümerdem, Y., Güray, Ö., Dişçi, R., Ayhan, B. (1985). "Metropolitan Bir Kentte Üniversite Gençliğinin Beslenme Durumu (Epidemiyolojik Bir Araştırma)", *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İstanbul Üniversitesi Diabet Yıllığı 4*, İstanbul 151-172.
- Yaman, M., Yabancı, N. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", *1. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, 22-24 Mart 2006 Kongre Kitabı*. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Oluşum Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Ankara 214-223.
- Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Yılmaz, E., Özkan, S. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yurttagül, M. (1995). "Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1): 59-73.