

## Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler

Demet Ekin AYHAN<sup>1</sup>, Elif GÜNAYDIN<sup>2</sup>, Erhan GÖNLÜAÇIK<sup>2</sup>, Umut ARSLAN<sup>2</sup>, Ferit ÇETİNKAYA<sup>2</sup>, Hakima ASIMI<sup>3</sup>, Yeşim UNCU<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa.

<sup>2</sup> Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2.Sınıf, Bursa.

<sup>3</sup> Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, 1.Sınıf, Bursa.

### ÖZET

Bu çalışma; Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyebilecek faktörleri araştırmak, beslenme durumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma Aralık 2011-Ocak 2012 tarihleri arasında yapılmış olup, araştırmaya katılan öğrencilere, sosyodemografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları, beslenme durumları ile ilgili 51 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırmaya 298'i kız (%53,5) 259'u erkek (%46,5) toplam 557 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden günde üç ana öğün ile beslenenler %29,6 oranında iken, günde üç ana öğün ile birlikte en az bir ara öğünle beslenenler %41,3, günde üç ana öğün üç ara öğün ile beslenenler ise %4,7 oranındaydı. Öğrencilerin en çok önem verdikleri ana öğünün akşam yemeği (%44,6) olduğu görülmüştür (p<0,05). En çok atladıkları ana öğün ise kahvaltı (%58,2) olarak gözlenmiştir. Çalışma grubunda, günde üç ana öğün ve üç ana öğünle beraber en az bir ara öğünle beslenenleri düzenli beslenen grup (%70,9) olarak ayrı değerlendirdiğimizde bu grupta da benzer sonuçlar çıkmıştır. Bu çalışmada, kızların erkeklere göre daha düzenli beslendiği gözlenmiştir (p<0,05). Vücut kitle indeksleri ortalaması kızlarda 20.98±2.87 kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde 24.01±3.17 kg/m<sup>2</sup> bulunmuştur. Tıp Fakültesi öğrencilerinin çoğunun düzenli beslendiği ve vücut kitle indeksleri açısından normal olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme alışkanlıkları. Üniversite öğrencileri. Sağlıklı beslenme.

### The Characteristics and Related Factors of The Students' of Uludag University Medical Faculty

#### ABSTRACT

We aimed to determine the nutritional habits of the students in the Faculty of Medicine of Uludag University, the factors that affect these habits and evaluate nutritional status of these students. This study was performed between December 2011 and January 2012 with a questionnaire of 51 questions and data were collected for students' sociodemographic characteristics and nutritional habits. A total number of 557 students, of which 298 (%53,5) are female and 259(%46,5) are male, were included in this study. While the %29,6 of the students eat three main meals a day; %41,3 of the students eat at least one snack in addition and %4,7 of the students eat three main meals and three snacks per day. The most important main meal is found to be dinner with %44,6 (p<0,05). The most omitted main meal is breakfast (%58,2). We observed similar results, when we analyzed the student group who eat at least three main meals, named as regularly fed group (%70,9). We observed that female students eat more regularly than male students (p<0,05). The mean of body mass index was 20.98±2.87 kg/m<sup>2</sup> of the female and 24.01±3.17 kg/m<sup>2</sup> of the male students. As a result most of the medical faculty students are found to have regular nutritional habits and normal body mass index.

**Key Words:** Nutritional habits. University students. Healthy diet.

İnsan sağlığı başta beslenme olmakla birlikte, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır<sup>1</sup>. Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak,

sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır. Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi, hastalıkların tedavisi ve sağlığın korunması için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir<sup>1,2</sup>. Besin gereksinimi yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenir. Ergenlik döneminde gerekli enerji ve besin öğelerinin miktarı erişkine kıyasla daha fazladır<sup>1</sup>.

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme, önemli bir halk sağlığı problemidir. Özellikle demir eksikliği anemisi, kalp damar hastalıkları, diyabet ve osteopo-

Geliş Tarihi: 18.04.2012  
Kabul Tarihi: 11.05.2012

Dr. Demet Ekin AYHAN  
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi,  
İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.  
Tel.: 0224 452 95 93  
e-posta: demetekin@gmail.com

roz bu durumun sonucu olarak ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarından bazılarıdır.

Üniversite öğrencileri beslenme sorunları açısından riskli gruptan biridir. Çocukluk ve gençlik dönemleri, sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı dönem olması nedeni ile özel bir öneme sahiptir. Gençlerin, üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte alıştıkları aile ortamından ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerinin etkili olması ile birlikte beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemin önemli özellikleri, ekonomik problemler, yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarının getirdiği güçlükler, farklı yaş ve cinsiyette olan pek çok insanla iletişim ve öğrenme süreci içine girilmesi ile dış etkiye açık hale gelmeleridir. Gençler bu dönemde sigara kullanma, spor yapma, sürekli diyet yapma, alkol kullanma gibi farklı sağlık davranışları gösterebilirler<sup>3,4</sup>.

Son yıllarda hızlı yaşamın getirdiği sağlıksız beslenme alışkanlıklarının özellikle gençler arasında artması ayrıca harekettten yoksun bir yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan obezite dünyada ve ülkemizde giderek diğer beslenme bozukluklarının önüne geçen bir sağlık problemi olmuştur. Ülkemizde obezite sıklığı son 13 yılda %44 artış göstererek son yapılan TURDEP çalışmasında %32 olarak bildirilmiştir<sup>5</sup>.

Üniversite öğrencilerinin özellikle de tıp fakültesinde okumakta olan doktor adaylarının doğru beslenme alışkanlıklarına ve doğru beslenme bilgisine sahip olması, hem kendi sağlıklarını hem de toplum sağlığını korumadaki rolleri nedeni ile büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışma ile tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlığı özellikleri, bunları etkileyen faktörler ve tıp eğitiminin beslenme alışkanlıkları üzerine etkileri araştırılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

Çalışma, Aralık 2011-Ocak 2012 döneminde gerçekleştirilmiş olup, çalışmanın evrenini Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Her sınıfın (1-6.sınıflar) öğrenci listelerinden, basit rastgele yöntemle seçilen 100 öğrenciye ulaşılmaya hedeflenmiş ancak, bazı öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü olmamaları, bazı sınıflarda ise öğrencilerin derse devam zorunluluğu olmadığından derse katılım sayılarının az olması nedeni ile toplamda 557 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir.

Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere öncelikle çalışma hakkında sözel bilgilendirme yapılarak onamları alınmıştır. Çalışma ile ilgili etik kurul onayı Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmış ve çalışma Helsinki İnsan Hakları Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür.

Hazırlanan 51 soruluk anket formuyla öğrencilerin bazı sosyodemografik özellikleri, Vücut Kitle İndeksleri (VKİ), spor ve beslenme alışkanlıkları ve eğitim sürecinin bu alışkanlıkları üzerine etkileri, kronik hastalıkları vs. ile ilgili bilgi toplanmıştır. Mevcut kronik hastalığı nedeni ile özel bir diyet uygulamak durumunda olanların çalışma dışı bırakılması planlanmış, ancak çalışmada kronik hastalık nedeni ile özel diyet uygulayan öğrenciye rastlanmamıştır.

Çalışmada kategorik değişkenler frekans ve ilgili yüzde değerleriyle, sürekli değişkenler ise betimleyici istatistik olarak ortalama  $\pm$  standart sapma değerleriyle birlikte verilmiştir. Sürekli değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmalarında bağımsız iki örneklem t testi kullanılmış olup kategorik değişkenlerin analizinde kare testi kullanılmıştır. Çalışmanın analizleri SPSS 13.0 (Chicago, IL.) istatistik paket programında yapılmış olup istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

### Sosyodemografik Veriler

Çalışmaya katılan 557 öğrencinin 298'i kız (%53,5), 259'u erkek (%46,5) olup, yaş ortalamaları  $21,53 \pm 2,27$  idi. Öğrencilerin çoğunluğu aile fertleri ya da arkadaşları ile birlikte ev ortamında yaşamaktaydı ve ailelerin yarıya yakını iyi ya da orta düzeyde geliri olan ailelerdi (Tablo I). Anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde babaların eğitim düzeyinin biraz daha yüksek olduğu ve okuma yazma bilmeyenlerin oranının annelerde %4,8 iken babalarda %1,1 olduğu gözlenmiştir.

**Tablo I-** Öğrencilerin bazı sosyodemografik özellikleri

	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>YAŞADIKLARI YER</b>		
• Yurtta	158	(%28,4)
• Aile veya akrabaları ile birlikte	116	(%20,8)
• Arkadaşları ile evde	224	(%40,2)
• Yalnız evde	50	(%9,0)
• Diğer	9	(%1,6)
<b>GELİR DÜZEYLERİ</b>		
• Çok iyi	15	(%2,7)
• İyi	256	(%46)
• Orta	269	(%48,3)
• Kötü	17	(%3,1)
<b>ANNE EĞİTİM DÜZEYİ</b>		
• Okur yazar değil	27	(%4,8)
• İlköğretim	241	(%43,3)
• Lise	139	(%25)
• Üniversite	150	(%26,9)
<b>BABA EĞİTİM DÜZEYİ</b>		
• Okur yazar değil	6	(%1,1)
• İlköğretim	115	(%20,6)
• Lise	126	(%22,6)
• Üniversite	310	(%55,7)

## Tıp Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

### Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

Öğrencilerin VKİ değerlerine göre %8,6'sının zayıf (VKİ<18,5), %20'sinin ise kilolu veya obez (VKİ≥25) olduğu gözlenmiştir. Tüm grubun ortalama VKİ 22,39±3,37 kg/m<sup>2</sup> saptanmıştır. Kızlar (20,98±2,87 kg/m<sup>2</sup>) erkeklere (24,01±3,17 kg/m<sup>2</sup>) oranla daha zayıf bulunmuş ve aralarındaki fark anlamlıdır (p<0,001).

Katılımcıların sigara içme alışkanlıkları incelendiğinde, erkeklerin (%25,1, n=65) kızlara (%9,1, n=27) oranla daha fazla sigara içtiği gözlenmiştir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Erkeklerin %27,8'i (n=72), kızların %24,2'si (n=72) alkollü içecek tüketirken, erkeklerin %72,2'si (n=187), kızların %75,8'si (n=226) alkol kullanmamaktadır. Alkol tüketimi yönünden gruplar arasında fark görülmemiştir (p=0,328).

Çalışma grubumuzda, düzensiz de olsa spor yapanların oranı %49,6 (n=276), haftada en az bir kez düzenli spor yapanların oranı ise %39,1 (n=218) olarak saptanmıştır. Kızlarda spor yapanların oranı %34,6 (n=103), erkeklerde ise %66,8 (n=173)'dir. Erkekler anlamlı olarak daha fazla spor yapmaktadır (p<0,001). Spor yapanların %45,7'si (n=126) sağlığını korumak için, %36,6'sı (n=101) eğlenmek için spor yaparken, %14,9'u (n=41) kilo vermek için, geri kalan öğrenciler ise %2,8 (n=8) farklı nedenlerle spor yaptıklarını söylemişlerdir. Öğrencilerin TV ve bilgisayar başında geçirdikleri süreler sorulduğunda %70,9'u (n=389) günde ortalama bir saatini TV izleyerek geçirdiğini, %20,4'ü (n=112) ise iki saat civarında TV izlediğini söylemişlerdir. Bilgisayar başında geçirdikleri süreler daha az olup %44,8'i (n=249) yaklaşık bir saat, %34,7'si (n=183) ise iki saat civarında bilgisayarla zaman geçirdiğini söylemişlerdir.

Aile öyküleri incelendiğinde, %31,6'sında ailesinde kronik hastalık öyküsü olduğu ve %21,6'sının ailesinde ise aşırı kilo problemi olduğu görülmüştür.

### Beslenme Alışkanlıkları

Yaptığımız çalışmada beslenmeye yönelik bilgiler üç grup altında incelenmiştir. Öncelikle düzenli beslenme alışkanlıkları sorulmuş, ardından sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerini nereden aldıkları ve kendi beslenmelerini nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. Son olarak da beslenme içerikleri (protein, sebze tüketimleri vs.) incelenmiştir.

Düzenli beslenme alışkanlıkları öğün sayıları açısından değerlendirilirken; günde üç ana öğün ile beslenen veya üç ana öğün ile beraber en az bir ara öğün ile beslenenler düzenli beslenen grup olarak tanımlanmıştır. Günde üç ana öğün veya üç ana öğün ve en az bir ara öğünle beslenenler (düzenli beslenenler) 395 kişi (%70,9); günlük toplam öğün sayıları üçten az olan

veya üçten az ana öğünle beslenenler (düzensiz beslenenler) ise 162 (%29,1) kişidir.

Düzenli beslenme alışkanlığı gösteren grubu incelediğimizde bu gruptaki öğrencilerin %42'sinin (n=166) erkek, %58'inin (n=229) kız olduğu görülmüştür. Sınıflara göre dağılımlarına bakıldığında; 1.sınıf öğrencilerinin %73,7'si, 2.sınıftakilerin %67'si, 3.sınıftakilerin %69,4'ü, 4.sınıftakilerin %67,7'si, 5.sınıftakilerin %68,1'i, 6.sınıf öğrencilerinin ise %70,5'i düzenli beslenmektedir. VKİ ortalamaları düzenli beslenen grupta 22,35 ± 3,42 kg/m<sup>2</sup> bulunurken, düzensiz beslenen grupta ise 22,48 ± 3,26 kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiş, VKİ açısından bu fark anlamlı bulunmamıştır (p=0,678). Düzenli ve düzensiz beslenen gruplar arasında, anne baba eğitim düzeyleri açısından bir fark gözlenmemiştir (p=0,729,p=0,425). Barınma durumları değerlendirildiğinde, ailesiyle veya arkadaşları evde kalanların yurttaki kalanlara oranla daha düzenli beslendiği görülmüştür.

Katılımcıların sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri nereden aldıklarına yönelik değerlendirme yapıldığında, 312 kişi (%54,9) bilgilerini aile ve yakın akrabalarından elde ettiğini, 226 kişi (%42,4) ise bilgilerini okuldan edindiğini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %37,7'si (n=210) aldıkları tıp eğitiminin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve bu konuda daha dikkatli davrandıklarını söylerken, %46,1'i (n=257) aldıkları tıp eğitiminin beslenme alışkanlıklarını değiştirmediklerini, %16,2'si (n=90) ise tıp eğitiminin olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Okuldan aldıkları beslenme eğitimi hakkındaki görüşleri sorulduğunda ise %27,8'si (n=155) bu eğitimin yeterli olduğunu, %72,2'si (n=402) ise yeterli olmadığını belirtmişlerdir.

Kendi beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeleri istendiğinde ise, erkeklerin %25,1'i sağlıklı beslendiğine inandığını söylemiştir. Kızlarda bu oran (%34,9) erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=0,012).

Öğrencilerin beslenme düzenlerini özetleyen bilgiler tablo II'de verilmiştir. Düzenli beslenen öğrencilerin %25,6'sı 'öğün atlamam' derken, düzensiz beslenen grupta bu oran yalnızca %0,6 idi. Bir başka önemli fark ara öğün tercihinde olmuştur. Düzenli beslenen öğrenciler en çok ikinci vakti ara öğünü (%45,3) tercih ederken, düzensiz beslenenler gece öğününü (%42,9) tercih ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin öğün atlama ve düzensiz beslenme nedenleri sorulduğunda en sık (%69, n=377) uygun zaman bulamama, ikinci sırada (%31,2) iştahsızlık ve isteksizlik ve üçüncü sırada severek tüketilen gıdalara ulaşamamanın geldiği görülmektedir. Ekonomik şartlar ve diğer nedenler toplamda %5,7'nin altında kalmaktadır.

Tablo II- Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

	DÜZENLİ BESLENENLER	DÜZENSİZ BESLENENLER	GENEL
	SAYI(n) YÜZDE(%)	SAYI(n) YÜZDE(%)	SAYI(n) YÜZDE(%)
<b>EN ÇOK ATLANAN ANA ÖĞÜN</b>			
Kahvaltı	<b>204 (%51,6)</b>	<b>120 (%74,1)</b>	324 (%58,2)
Öğle yemeği	68 (%17,2)	36 (%22,2)	104 (%18,7)
Akşam yemeği	22 (%5,6)	5 (%3,1)	27 (%4,8)
Öğün atlamam	<b>101 (%25,6)</b>	<b>1 (%0,6)</b>	<b>102 (%18,3)</b>
<b>EN ÇOK ÖNEM VERİLEN ANA ÖĞÜN</b>			
Kahvaltı	<b>154 (%39,1)</b>	27 (%16,7)	181 (%32,6)
Öğle yemeği	84 (%21,3)	43 (%26,5)	127 (%22,8)
Akşam yemeği	<b>156 (%39,6)</b>	<b>92 (%56,8)</b>	248 (%44,6)
<b>EN ÇOK ATLANAN ARA ÖĞÜN</b>			
Kuşluk öğünü	87 (%22,1)	34 (%21,4)	121 (%21,9)
İkinci öğünü	68 (%17,3)	45 (%28,3)	113 (%20,4)
Gece öğünü	63 (%16)	17 (%10,7)	80 (%14,5)
Ara öğünlerimi atlamıyorum	11 (%2,8)	6 (%3,8)	17 (%3,1)
Ara öğün yemiyorum	165 (%41,9)	57 (%35,8)	222 (%40,1)
<b>EN ÇOK ÖNEM VERİLEN ARA ÖĞÜN</b>			
Kuşluk öğünü	38 (%16,4)	32 (%30,5)	70 (%20,8)
İkinci öğünü	<b>105 (%45,3)</b>	28 (%26,7)	133 (%39,5)
Gece öğünü	89 (%38,4)	<b>45 (%42,9)</b>	134 (%39,8)
<b>KAHVALTI NEREDE</b>			
Evde	<b>231 (%58,5)</b>	<b>55 (%35,5)</b>	286 (%52)
Fast food restaurant	5 (%1,3)	5 (%3,2)	10 (%1,8)
Ev yemekleri yapan restaurant	2 (%0,5)	3 (%1,9)	5 (%0,9)
Kantin	91 (%23)	<b>57 (%36,8)</b>	148 (%26,9)
Okul yemekhanesi	12 (%3)	6 (%3,9)	18 (%3,3)
Kafe,pastane	36 (%9,1)	25 (%16,1)	61 (%11,1)
Diğer	18 (%4,6)	4 (%2,6)	22 (%4)
<b>ÖĞLE YEMEĞİ NEREDE</b>			
Evde	10 (%2,5)	4 (%2,6)	14 (%2,5)
Fast food restaurant	16 (%4,1)	<b>12 (%7,7)</b>	28 (%5,1)
Ev yemekleri yapan restaurant	26 (%6,6)	8 (%5,1)	34 (%6,2)
Kantin	20 (%5,1)	8 (%5,1)	28 (%5,1)
Okul yemekhanesi	<b>298 (%75,4)</b>	110 (%71)	408 (%74)
Kafe,pastane	24 (%6,1)	12 (%7,7)	36 (%6,5)
Diğer	1 (%0,3)	2 (%1,3)	3 (%0,5)
<b>AKŞAM YEMEĞİ NEREDE</b>			
Evde	<b>293 (%74,2)</b>	<b>108 (%67,1)</b>	401 (%72,1)
Fast food restaurant	32 (%8,1)	<b>21 (%13)</b>	53 (%9,5)
Ev yemekleri yapan restaurant	20 (%5,1)	9 (%5,6)	29 (%5,2)
Kantin	4 (%1)	7 (%4,3)	11 (%2)
Okul yemekhanesi	18 (%4,6)	6 (%3,7)	24 (%4,3)
Kafe,pastane	0 (%0)	3 (%1,9)	3 (%0,5)
Diğer	28 (%7,1)	7 (%4,3)	35 (%6,3)
<b>ARA ÖĞÜN NEREDE</b>			
Evde	115 (%35,9)	46 (%34,3)	161 (%35,5)
Fast food restaurant	41 (%12,8)	9 (%6,7)	50 (%11)
Ev yemekleri yapan restaurant	4 (%1,3)	2 (%1,5)	6 (%1,3)
Kantin	76 (%23,8)	36 (%26,9)	112 (%24,7)
Okul yemekhanesi	7 (%2,2)	2 (%1,5)	9 (%2)
Kafe,pastane	64 (%20)	33 (%24,6)	97 (%21,4)
Diğer	13 (%4,1)	6 (%4,5)	18 (%4,2)

\*Kuşluk öğünü: Sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasındaki öğün

## Tıp Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Araştırmada beslenme alışkanlığı ile ilgili incelenen bir diğer özellik sınav dönemlerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisidir. Öğrencilerin 448'i (%80,4) bu dönemde daha düzensiz beslendiğini, 77 kişi (%13,8) beslenme alışkanlıklarının değişmediğini, 32 kişi (%5,7) ise daha düzenli beslendiğini söylemiştir. Sınav dönemlerinde beslenme alışkanlıklarında neler değiştiği sorgulandığında, 98 kişi (%51,4) bu dönemde belli bir yeme düzeni olmadığını atıştırma ile geçiştirdiğini söylemiştir. 348 kişi (%71) daha fazla çay, kahve tükettiğini söylemiş, 163 kişi (%32,9) düzensiz kahvaltı yaparken, 105 kişi (%21,1) öğle yemeklerini, 36 kişi (%6,8) de akşam yemeklerini düzensiz yediğini ifade etmişlerdir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin beslenme içerikleri incelendiğinde kırmızı etin daha fazla tüketildiği görülmüştür. Ekmek ve hamur işi tüketimi fazla olmasına karşın sebze ve meyve tüketimlerinin daha az olduğu gözlenmiştir. Her öğün ekmek yiyenlerin oranı %42,4, her gün meyve yiyenler %28,1 ve her gün taze sebze tüketenler %20 oranında bulunmuştur. İçeceklerde ise; çay tüketiminin fazla kola ve benzeri içeceklerin tüketiminin ise daha az olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme içeriklerine ait bilgiler tablo III'te verilmiştir.

**Tablo III-** Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme içerikleri

Besin Türü	Sıklık	Sayı(n) Yüzde(%)
İÇECEK	Her öğün su	420 (%75,4)
	Her gün süt	72 (%12,9)
	Her öğün çay	110 (%19,7)
	Her gün çay	327 (%58,7)
	Her gün kahve	143 (%25,7)
	Her gün kola	36 (%6,5)
ET	Haftada 1-2 kez kırmızı et	237 (%42,8)
	Haftada 3-5 kez kırmızı et	178 (%32,1)
	Haftada 1-2 kez tavuk	235 (%42,3)
	Haftada 1-2 kez balık	84 (%15,1)
	Hiç beyaz et tüketmeyenler	39 (%7)
	Hiç kırmızı et tüketmeyenler	10 (%1,8)
MEYVE-SEBZE	Her gün meyve	156 (%28,1)
	Her gün taze sebze	111 (%20)
	Her gün pişmiş sebze	92 (%16,5)
	Haftada 1-2'den az meyve	54 (%9,7)
	Haftada 1-2'den az pişmiş sebze	77 (%13,3)
EKMEK-HAMUR İŞİ	Her öğün ekmek	236 (%42,4)
	Her gün pilav/makarna	96 (%17,2)
	Haftada 1-2 kez lahmacun, pide vs.	188 (%33,9)
VİTAMİN-MİNERAL TAKVİYESİ	Her gün kullanan	12 (%2,2)
	Hiç kullanmayan	424 (%76,3)

## Sonuç ve Tartışma

Yapılan çeşitli çalışmalarda üniversite öğrencilerinin genellikle düzensiz ya da sağlıksız beslendikleri belirtilmektedir. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında yapılmış bir çalışmada, düzenli beslenme alışkanlığı olanların oranı %53,3 olarak

bulunurken, Erciyes Üniversitesinde 2003 yılında yapılmış bir çalışmada öğrencilerin %48,9'unun günde üç ana öğün, %24,8'inin üç öğünden daha az yemek yediği saptanmıştır<sup>6,7</sup>. Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin %46,5'inin günde iki öğün %44,5'inin ise günde üç öğün yemek yediğini ancak %82,5'inin öğün atladığını ortaya konulmuştur<sup>8</sup>. Bizim çalışmamızda ise beslenme sıklığı düzenli olanların oranı %70,9 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular ile çalışma grubumuzun diğer öğrencilerden daha düzenli beslenme alışkanlığı gösterdiği söylenebilir. Bunun nedeni kısmen çalışmanın tıp fakültesinde yapılmış olması olarak düşünülebilir ancak son yıllarda basında ve televizyonda giderek artan sağlık programları ve sağlıklı yaşam bilinci kazanmaya yönelik çalışmaların da etkili olduğu düşünülebilir.

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılmış çalışmalarda öğrenciler tarafından en çok önem verilen veya atlanan öğünler değerlendirilmeye çalışılmıştır. Erciyes üniversitesindeki çalışmada öğrencilerin %34,4'ünün her gün düzenli kahvaltı yaptığı, %65,6'sının ise nadiren kahvaltı yaptıkları ya da hiç kahvaltı yapmadıkları belirtilmiştir<sup>7</sup>. Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak için yapılan çalışmada ise öğrencilerin %60,7'sinin düzenli kahvaltı yaptığı, %20,2'sinin bazen kahvaltı yaptığı, %19,1'inin hiç kahvaltı yapmadığı saptanmıştır<sup>9</sup>. Yaptığımız çalışmada, öğrencilerin genelinde en çok önem verilen ana öğünün akşam yemeği olduğu görülürken, en çok atlanan ana öğünün ise diğer çalışmalara benzer şekilde kahvaltı olduğu görülmektedir. Günün en önemli öğünlerinden olan kahvaltının, güne zinde bir şekilde başlama ve gün içinde bulunduğumuz faaliyetlerde anlama, algılama, anımsama ve verimli bir şekilde çalışma üzerinde önemli etkileri olup, beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı ve eğitimin etkinleşmesine katkısı olabileceği de görülmektedir<sup>10,11</sup>. Ancak ne yazık ki yaş ve eğitim düzeyi arttıkça yaşanan yoğunluğa bağlı atılan bir öğün haline geldiği söylenebilir. Yine lise dönemindeki kahvaltı yapma oranının fazla olmasını, ders saatlerinin düzenli olması ve lise döneminin aile ortamında geçirilmesinin etkisi ile değerlendirebiliriz ki, üniversite döneminde ders saatleri daha düzensiz olup, çoğunlukla derslere katılım zorunluluğu bulunmamaktadır.

Öğrencilerin öğün atlama ve düzensiz beslenme nedenleri araştırıldığında, Memiş'in (2004) yaptığı çalışmada vakit bulamama nedeni ile öğün atlama oranının %62,7, isteksizlik nedeni öğün atlama oranının %49,6 olduğu görülmektedir<sup>12</sup>. Salman'ın (1986) ve Aytekin'in (1999) araştırmalarında da, üniversite öğrencileri için öğün atlama nedeni olarak zaman sorunu ilk sıralardadır ve isteksizlik sorunu daha sonra yer almaktadır<sup>13,14</sup>. Bizim çalışmamızda da benzer olarak, öğrencilerin %69'u zamansızlıktan yakınırken, diğer önemli nedenler isteksizlik ve iştahsızlık olarak ön plana çıkmıştır.

Öğrencilerin yaşadıkları yer beslenme alışkanlıkları üzerine etkili önemli faktörlerden birisidir. Çalışmamızda aileleri ile veya arkadaşları ile birlikte evde kalan öğrencilerin daha düzenli beslendikleri gösterilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) de yaptıkları çalışma sonuçları, çalışmamızdaki sonuçlar ile benzerdir<sup>7</sup>.

Çalışmamızda kız öğrencilerin erkeklere göre daha düzenli beslendiği ve VKİ açısından değerlendirildiğinde erkeklerden daha zayıf oldukları görülmüştür. Bunun önemli bir nedeni, kız öğrencilerin özellikle üniversite döneminde vücut biçimleri ve imajları nedeni ile tükettikleri besinlere erkek öğrencilerden daha fazla dikkat etmeleridir<sup>8,15</sup>. Öğrencilerin tamamı değerlendirildiğinde %8,6'sı VKİ'ne göre zayıf olarak tanımlanmıştır. Bu oran diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında düşük bulunmuştur<sup>1,3,7,16</sup>. Çalışma grubumuzda 1.sınıftan 6.sınıfa doğru ilerlendiğinde zayıflık oranının azaldığı görülmüştür. Çalışma grubumuz tıp fakültesi öğrencilerinin tamamını kapsamaması ile diğer çalışmalara göre daha geniş bir yaş aralığını kapsamaktadır. Düşük VKİ oranına neden olarak bu özellik düşünülebilir ancak bu çalışmada primer olarak VKİ üzerine etki eden faktörler incelenmediğinden burada kesin bir yorum yapmak mümkün olmamaktadır. Bu bulgunun başka çalışmalar ile açıklanmaya ihtiyacı vardır.

Güleç ve arkadaşları yaptıkları çalışmada öğrencilerin ana öğünlerde en çok %25,3 oranında sebze ve meyve tercih ettiklerini belirlemişlerdir<sup>16</sup>. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, meyve ve sebze tüketiminin azaldığı, yağlı yiyeceklerin tüketiminde artış olduğu görülmüştür<sup>17</sup>. Sebze ve meyve tüketimi özellikle kanser, kalp damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir etkidir<sup>4</sup>. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite öğrencilerinin %36,4'ünün her gün düzenli olarak, %41,6'sının ise ara sıra meyve tükettiğini, %3,5'inin ise hiç meyve tüketmediğini tespit etmiştir<sup>7</sup>. Üniversitemizde yapılmış başka bir çalışmada öğrencilerin %61,3'ü hiç meyve yemediklerini, %30,4'ü günde bir kez meyve yediklerini belirtmiştir<sup>3</sup>. Aytekin'in (1999) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin %38,5'inin her gün salata (taze sebze); %21'inin her gün sebze yemeği ve %22'sinin ise her gün taze meyve tükettiği saptanmıştır<sup>14</sup>. Sakamaki ve ark. (2005) Çin'de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%80) günde 2 kez sebze-meyve yediklerini belirtmiştir<sup>18</sup>. Yapılmış benzer çalışmalarda meyve-sebze tüketimi ile ilgili oranlar değişken olmakla beraber yine de diğer ülkelerde yapılmış çalışmalardan düşük bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da sebze ve meyve tüketimi diğer çalışmalarla benzer şekilde düşük bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmada; her gün meyve tüketenler %28,1, her gün taze sebze tüketenler %20, pişmiş sebze tüketenler %16,5 bulunmuştur. Bunun önemli bir nedeni olarak yemek kültürümüzün et ve

tahlı ağırlıklı olması ve ailede kazanılan bu alışkanlığın öğrencilik döneminde de kebab, lahmacun vb. fast food alışkanlıkları ile devam etmesi olarak görülebilir.

Öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmeleri yaşamlarının ilerleyen döneminde sağlıklarını korumaları açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle başta gençler olmak üzere tüm bireylerin hayatın her döneminde beslenme üzerine eğitim almaları sağlanmalıdır. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), öğrencilerin %47,2'sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığı ve beslenme konusunda verilen konferanslara katılan öğrencilerin daha düzenli beslendikleri tespit etmişlerdir<sup>7</sup>. Erten (2006) ise yapmış olduğu çalışmada benzer bir bulgu ile üniversite öğrencilerinin %27,7'sinin beslenme eğitimi aldığı ve eğitim alanların düzenli beslenme ve öğün sayıları konusunda daha dikkatli olduklarını saptamıştır<sup>19</sup>. Yaptığımız çalışmada çalışma grubumuzun, tıp fakültesi öğrencilerinden oluşması nedeni ile sağlık ile ilgili konularda duyarlılıklarının daha fazla olmasını beklediğimiz, konu ile ilgili bilgi ve gözlemlerinin daha fazla olduğu ve bilgiye daha kolay ulaşabilen özellikte olduğunu düşünebiliriz. Ancak öğrencilerin, beslenme ile ilgili kendi bilgilerini eksik buldukları, aldıkları tıp eğitimini ise bu konuda bilgilenme açısından yetersiz olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Öğrencilere, tıp eğitiminin beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediği sorulduğunda, %37,7'si olumlu yönde etkilediğini ve daha dikkatli davrandıklarını söylerken, %46,1'i aldıkları tıp eğitiminin beslenme alışkanlıklarını değiştirmediğini söylemiş ve %16,2'si ise beslenme alışkanlıklarının daha da kötüleştiğini ifade etmiştir. Yine kendi beslenmeleri ile ilgili öğrencilerin %30,3'ü sağlıklı beslendiğine inanırken, erkek öğrencilerde bu oran %25,1, kızlarda ise %34,9 bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin %21,1'i sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inandıklarını ifade etmişlerdir<sup>20</sup>. Mazıcıoğlu ve Öztürk yaptıkları çalışmada öğrencilerin %35,9'unun, Erten ise çalışmasında, öğrencilerin %22,8'inin yeterli ve dengeli beslendiğine inandığını bildirmişlerdir<sup>7,19</sup>. Bu bulgular ile öğrencilerin genel olarak sağlıksız beslendiklerine inandıklarını görmekteyiz.

Sonuç olarak çalışma grubumuz nispeten düzenli beslenen bir öğrenci grubu olmasına rağmen bazı noktalar dikkat çekicidir. Beslenme sıklığı düzenli olan grubun daha çok kız öğrencilerden oluştuğu, daha sıklıkla aile yanında oturduğu ve fast food yiyecekleri daha az tükettiği gözlenmiştir. Bununla birlikte kırmızı et tüketimi oldukça yaygın görülürken sebze ve meyve tüketimi istenen sıklık ve miktarda görülmemiştir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir kısmı bu konuda yeterince eğitim almadıklarını belirtmiş ve eğitim alma ihtiyacının olduğunun altını çizmiştir.

Özellikle tıp fakültesi öğrencileri gerek kendi sağlıkları gerekse hazırladıkları meslek açısından gelecekte toplum sağlığına etki edecek bireyler olarak özel önem

## Tıp Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

verilmesi gereken bir grubu teşkil etmektedir. Tıp fakültesi müfredat programında bu konuya yer verilmesi ve sağlıklı yaşam bilincinin daha bu yaşlarda kazandırılması toplumda kronik hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir katkı sağlayacaktır.

### Kaynaklar:

1. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı M, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, S.D.Ü Tıp Fakültesi Dergisi 2011;18(2),43-47
2. T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü, Ankara(2004)  
[http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme\\_rehber\\_i.pdf](http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehber_i.pdf)
3. Özyazıcıoğlu N, Gökdere Çınar H, Buran G, Ayverdi D. Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2009; 12(2):34-40
4. Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö, Nişli K. Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Dergisi 2006;15(3) 173-80
5. Satman İ, Alagöl F, Ömer B. TURDEP-2 çalışması [www.turkendorin.org/files/file/TURDEP\\_II\\_2011.pdf](http://www.turkendorin.org/files/file/TURDEP_II_2011.pdf)
6. Açıkgöz A, Çehreli R, Ellidokuz, Bayrak U, Gram E, Mengeş E, Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Alışkanlıklar ve Kanser Konusundaki Bilgi ve Tutumları, DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2010;24(3) 95-104
7. Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler, Erciyes Tıp Dergisi 2003;25(4) 172-8
8. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi 1996; 25: 16-23
9. Önder FO, Kurdoğlu, M, Oğuz G, Özben, B, Atilla S ve Oral, SN. "Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı ile Olan İlişkisi". Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni 2000;21(1)
10. Jacoby E, Cueto S, Politt E. "When Science and Politics Listen to Each Other: Good Prospects From a New School Breakfast Program in Peru", Am J Clin Nutr; 1998,67 Suppl: 795-797
11. Önay D, Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi,2011,27:95-106
12. Memiş Emel. Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi) 2004
13. Salman S. Üniversite Son Sınıf Kız Öğrencilerin Sağlık, Spor ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (Yüksek Lisans Tezi) 1986
14. Aytekin F. Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Ana Bilim Dalı (Doktora Tezi) 1999
15. Kızıltan G. Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına Kayıtlı Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Durumuna Beslenme Eğitiminin Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi 2000; 29: 34-41
16. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Gülhane Tıp Dergisi 2008; 50: 102-9
17. Papadaki A, Hondros G, Scott JA and Kapsokefalou M. Eating Habits of University Students Living at, or away from Home in Greece, Appetite. 2007; 49: 169-76
18. Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R et al. Nutritional Knowledge, Food Habits and Health Attitude of Chinese University Students: A Cross sectional Study, Nutrition Journal,2005, 4(1): 4
19. Erten M. Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi) 2006
20. Yılmaz E, Özkan S.Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007;2(6):87-104
21. Türkiye İstatistik Kurumu Türkiye İstatistik Yıllığı 2009 <http://www.tuik.gov.tr/yillik/yillik.pdf>
22. Akvardar Y, Demiral Y, Ergör G, Ergör A. Substanceuse among medical students and physicians in a medicalschool in Turkey. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2004; 39:502-506
23. Vatan İ, Ocakoğlu H, İrgil E. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi, TAF Preventive Medicine Bulletin 2009; 8: 43-8
24. Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E."Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri". C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2003; 25(2): 55-62
25. Aktaş Y. Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997; 13: 107-10
26. Özbaşaran F, Çetinkaya AÇ, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Davranışları, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2004; 3:43-55
27. Aykut M, Günay O, Öztürk Y, Çıtlı R, Akpınar F, Borlu A. Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun 1985 - 2005 Yılları Arasındaki Değişimi, Erciyes Tıp Dergisi 2009; 31:126-34
28. Filiz K, Demir M. Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması, Gazi üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi 2004; 5(2):225-34
29. Kutlu R, Çivi S. Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, Fırat Tıp Dergisi 2009; 14(1):18-24
30. Ünal D, Öztıp DB, Elmalı F ve ark. Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16: 75-81
31. Garibağaoğlu M, Mergen Ö, Öner N. Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Öğrencilerinin Ağırlık Durumları ile Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi 2005; 68:64-70
32. Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi 2007; 11(3):78-90
33. Çalıştır B, Dereli F, Eksen M, Aktaş S. Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi, İnsan Bilimleri Dergisi 2005; 2(2):1-8

34. Dr. Dyt. Saniye Bilici. Optimal Beslenme ve Sağlık Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara, 2008  
[www.beslenme.saglik.gov.tr](http://www.beslenme.saglik.gov.tr)
35. Demirezen E, Coşansu G, Adölesan Çağı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2005; 14(8):174-8
36. T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı  
<http://www.beslenme.saglik.gov.tr>
37. Özbaşaran F, Çetinkaya AÇ, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2004; 3:43-55