

Paramedik Öğrencilerinin Beslenme Durumları ve Etkileyen Faktörler

Nutritional Status and Affecting Factors of Paramedic Students

Uçar KÜÇÜK¹

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

ÖZ

Amaç: Dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlıklarının yaşamın her döneminde insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu yapılan birçok araştırmalarda kanıtlanmıştır. Bu araştırma, ilk ve acil yardım programı öğrencilerinin beslenme durumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Veriler bir üniversitenin ilk ve acil yardım bölümünde örgün ve ikinci öğretim 1. sınıfta okuyan öğrencilere araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Beden Kütle indeksi kullanılarak 22-26 Mayıs 2017 tarihleri arasında toplanmıştır. Bu sınıflarda okuyan toplam öğrenci sayısı 140 olup örneklem seçimine gidilmeksizin gönüllülük esasına dayalı olarak 120 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin %69,2'si kadın, %50,8'i örgün öğretimde okumakta, %60'ının aylık geliri 500 tl ve altı, %42,5'i devlet yurdunda kalmaktadır. Öğrencilerin ortalama beden kütle indeksleri $21,8 \pm 2,4$ kg/m² olarak bulunmuş olup, kadın öğrencilerin %12'si zayıf, %58'i fazla kilolu, %30'u şişman olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beslenme durumları incelendiğinde; %19,2'si genellikle yemeklerini aparatif yiyecek içecek işletmelerinde yemekte ve %46,7'si ekmeğin hızlı yiyecek yediklerini, %66,7'si düzenli sabah kahvaltısı yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Öğün atlama nedeni olarak %18,3'ü zamanlarının olmadığını, %23,3'ü derse geç kaldıklarını ifade etmiştir.

Sonuç: Çalışma sonuçları, öğrencilerin sosyo demografik özellikleri ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı ilişkinin olmaması, en çok atlanılan ana öğünün sabah kahvaltısı ve büyük çoğunluğunun fazla kilolu olması bize öğrencilerin yeterli, dengeli ve düzenli beslenmediklerine işaret etmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, beslenme konusunda üniversite öğrencilerine verilecek farkındalık programları ile beslenmeye bağlı yanlış alışkanlıkların düzeltilmesi ve gelecekteki hastalık oluşuma engel olunması sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Beslenme Alışkanlıkları, Ana ve ara öğünler

ABSTRACT

Objective: It has been proven in many studies that unbalanced and irregular dietary habits have negative effects on human health in every period of life. This research was conducted to determine the nutritional status and the factors affecting the Emergency and First Aid students.

Methods: The data were collected between 22-26 May 2017, in the Emergency and First Aid department of a university by using the questionnaire prepared by the researchers and the Body Mass Index of the World Health Organization. The total number of students in these classes was 140 and the study was completed on a voluntary basis with 120 students.

Results: Of the students participating in the study, 69.2% were women, 50.8% were in formal education, 60% had monthly income of 500 TL or less, and 42.5% remained in the state dormitory. The mean body mass index of the students was found to be $21,8 \pm 2,4$ kg / m², and 12% of the female students were weak, 58% were overweight and 30% were fat. When the nutritional status of the students is examined; 19.2% generally stated that they eat their meals at apared food and beverage establishments and 46.7% of them ate fast food between the bread and 66.7% of them did not have a regular morning breakfast. 18.3% of the time as a reason for skipping lunch, and 23.3% of the time they were late to the course.

Conclusion: The results of the study indicated that there was no significant relationship between the socio-demographic characteristics of the students and their eating habits, the most overlooked main meal was morning breakfast and the overwhelming majority of the students were not fed enough, balanced and regular. In line with these results, awareness

Sorumlu Yazar: Uçar KÜÇÜK

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Artvin, TÜRKİYE
ucr@artvin.edu.tr

Geliş Tarihi: 25.08.2017 – Kabul Tarihi: 20.01.2019

programs to be given to university students on nutrition can be provided to correct the wrong habits related to nutrition and to prevent future diseases.

Key Words: Student, Nutritional habits, Main and sanck meal

1. GİRİŞ

Sağlığımızı belirleyen birçok etken bulunmaktadır. Yaşam tarzımız bu etkenler içinde önemli bir yer tutmaktadır. Sahip olduğumuz yaşam tarzımızın en önemli ögesi de beslenme konusudur. Sağlıklı beslenen bir kişi kendisini her zaman daha rahat ve dinç hisseder. Bu kişilerin hastalıklara yakalanma olasılığı daha düşük olur. Hastalandıkları vakit ise daha çabuk iyileşirler. Sağlıksız ve dengesiz beslenen kişiler ise daha çabuk hastalıklara yakalanırlar (1).

İnsanların sağlıklı yaşaması, üretken ve başarılı olması, yeterli ve dengeli beslenmesiyle ilgilidir. Beslenme günümüzde üzerinde durulması gereken önemli konuların başında gelmektedir. Buna göre beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır (1). İnsan sağlığı başta beslenme olmak üzere, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır (2). Sağlıklı beslenme, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önüne alınarak yapılmalıdır. Çünkü besin gereksinimi yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenir (1,2).

Ülkemizde beslenme sorunları önemli bir halk sağlığı problemidir. Özellikle demir eksikliği anemisi, kalp/damar hastalıkları, diyabet ve osteoporoz bu durumun sonucu olarak ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarından bazılarıdır (3).

Üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının görülebileceği risk gruplarından biridir. Çocukluk ve gençlik dönemleri sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının kazandırılacağı bir dönemdir (3). Üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de model olmaları nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (4). Üniversite eğitimine başlanması ile yaşadıkları aile ortamından çıkmalarına, dış etkilere açık hale gelmelerine, kendi özgür seçimlerinin etkili olmasına ve beraberinde beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır (5,6). Öğrencilerin yurttaki kalmaları ve beslenme bilgilerinin yetersiz olması da gençlerin yeterince beslenememesine neden olmaktadır (4,5). Bu dönemin önemli özellikleri, ekonomik problemler, yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama, farklı yaş ve cinsiyetten pek çok insanla tanışma ve iletişimde bulunma, yeni bir öğrenme sürecine girilmesi ile dış etkiye açık hale gelmeleridir. Gençler beslenme bozuklukları, yanı sıra sigara kullanma gibi davranışlar da gösterebilirler (5,6).

Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalarda; bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri, simit ve çay gibi besinleri çok tükettikleri, gençler arasında karın doyurmanın beslenmeyle eş değer kabul edildiği bildirilmiştir (7,8).

Bu araştırma, ilk ve acil yardım bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları en fazla etkileyen iç ve dış faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Kesitsel tipte planlanan bu çalışmanın yapılabilmesi için Artvin Çoruh Üniversitesi Yerel Etik Kurulu'ndan 18.05.2017 tarih ve E-9032 sayılı yazı ile etik kurul onayı ve çalışmaya

katılan öğrencilerden de bilgilendirilmiş sözel onam alınmıştır. Araştırmanın verisi, 2016-2017 eğitim öğretim yılı 22-26 Mayıs 2017 tarihleri arasında, Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda toplanmıştır. Araştırmanın evrenini Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu İlk ve Acil Yardım Programı 1. sınıfta okuyan tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi yapılmadan evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır (N:140). Araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya katılmayı kabul eden 120 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada evrenin %85,7'sine ulaşılmıştır.

Literatür taramasıyla hazırlanan 38 soruluk anket formu sosyo demografik özellikler ve beslenme alışkanlıkları olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Sosyo-demografik veriler bölümünde aylık ellerine geçen para miktarı, nerde kaldıkları, mezun oldukları lise, uzun süre yaşadıkları yer, anne baba eğitim durumları ve meslekleri, aile yapıları, ailelerin aylık gelir miktarı ve ailede yaşayan kişi sayısı gibi sorular sorulmuştur. Beslenme alışkanlıkları bölümünde yeterli ve dengeli beslenme durumları, ana ve ara öğün atlama durumları ve nedenleri, kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yeme durumları ve besin tercihleri sorulmuştur.

Veriler, araştırmacı tarafından, teorik ders bitiminde derse gelen öğrencilere ilgili öğretim üyesinden izin alınarak ve araştırmanın amacı açıklanarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere, sınıf ortamında uygulanmıştır. Veriler, öğrenciler tarafından yaklaşık 10 dakikada doldurulmuştur.

Çalışmada kategorik değişkenler frekans ve ilgili yüzde değerleriyle, sürekli değişkenler ise betimleyici istatistik olarak ortalama \pm standart sapma değerleriyle birlikte verilmiştir. Çalışmanın analizleri SPSS 16.0 istatistik paket programında yapılmış olup istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır. İstatistiksel değerlendirme için ANOVA, Independent-Samples T Testi ve Ki-Kare Testi kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Çalışmaya katılan 120 öğrencinin %69,2'si kadın, %30,8'i erkek olup, yaş ortalaması kadınlarda $19,59 \pm 1,16$, erkeklerde $19,89 \pm 1,66$ yıldır. Öğrencilerin %50,8'i örgün öğretim, %49,2'si ikinci öğretimde okumaktadır. Öğrencilerin %70'i burs/kredi ile geçimlerini sağladıklarını söylemiştir. Öğrencilerin genel olarak %26,7'si sigara kullanmaktadır. Kadınların %22,9'u, erkeklerin %35,1'i sigara kullanmaktadır ve sigara içme oranları benzerdir ($p=0,161$) (Tablo 1).

Öğrencilerin üniversiteye geldikten sonra kilo alma durumları incelenmiştir. Buna göre kadınların %35,5'i kilo aldığını, %37,3'ü zayıfladığını ve %30,1'i kilosunda bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Erkeklerin %45,9'u kilo aldığını, %24,3'ü zayıfladığını ve %29,7'si kilosunda bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Sonuçlar arasında fark yoktur ($p=0,129$).

Kadınların beden kütle indeksi ortalaması $21,46 \pm 2,24$ kg/m² iken erkeklerin ortalaması $22,59 \pm 2,56$ kg/m²'dir ve aralarındaki fark anlamlıdır ($p=0,017$). Cinsiyetler göre bilgisayar ya da TV(Televizyon) karşısında yemek yeme alışkanlıklarına bakıldığında kızların %77,1'i, erkeklerin %67,6'sı izlerim cevabını vermiştir ve sonuçlar arasında bir fark yoktur ($p=0,270$).

Tablo 1. Sosyodemografik Özelliklere Göre Düzenli Öğünlerin Dağılımı

Sosyodemografik Özellikler	Sınıflandırma	Genel Sayı	Düzenli Kahvaltı Yapanlar		Düzenli Öğlen Yemeği Yiyenler		Düzenli Akşam Yemeği Yiyenler	
		n(%)	n	p	n	p	n	p
Cinsiyet	Kız	83(69,2)	29(41,9)	0,58	27(32,5)	0,76	61(73,5)	0,57
	Erkek	37(30,8)	11(35,7)		11(29,7)		8(21,6)	
Öğrenim Şekli	Örgün öğretim	61(50,8)	19(37,4)	0,61	22(36,1)	0,30	49(80,3)	0,17
	2. öğretim	59(49,2)	21(42,7)		16(27,1)		41(69,5)	
Öğrencilerin Aylık Gelir Miktarı	500 TL ve altı	72(60,0)	24(40,0)	0,18	24(33,3)	0,96	59(81,9)	0,08
	501-700 TL	30(25,0)	9(36,0)		9(30,0)		19(63,3)	
	701-1000 TL	10(8,3)	6(72,3)		3(30,0)		8(80,0)	
	1001 TL ve üzeri	8(6,7)	1(14,9)		2(25,0)		4(50,0)	
Öğrencilerin İkamet Yeri	Ev	43(35,8)	11(30,7)	0,48	20(46,5)	0,03	28(65,1)	0,09
	Devlet yurdu	51(42,5)	21(49,4)		9(17,6)		43(84,3)	
	Özel yurt	24(20,0)	8(40,0)		15(62,5)		18(75,0)	
	Diğer	2(1,6)	0(0)		0(0)		1(50,0)	
Öğrencilerin Mezun Oldukları Lise	Sağlık meslek lisesi	55(45,8)	13(28,4)	0,12	21(38,2)	0,67	37(67,3)	0,47
	Düz lise	21(17,5)	8(45,7)		5(23,8)		19(90,5)	
	Anadolu Lisesi	21(17,5)	10(57,1)		8(38,1)		16(76,2)	
	Çok programlı lise	8(6,7)	1(14,9)		1(12,5)		6(75,0)	
	Mesleki/teknik lise	8(6,7)	3(44,8)		2(25,0)		6(75,0)	
	Diğer	7(5,8)	5(86,2)		1(14,3)		5(71,4)	
Öğrencilerin Uzun Süre Yaşadıkları Yer	Büyük şehir	42(35,0)	18(51,4)	0,20	13(31,0)	0,52	30(71,4)	0,43
	İl	25(20,8)	4(19,2)		10(40,0)		21(84,0)	
	İlçe	30(25)	9(36,0)		11(36,7)		24(80,0)	
	Kasaba	6(5,0)	3(60,0)		1(16,7)		3(50,0)	
	Köy	17(14,0)	6(42,9)		3(17,6)		12(70,6)	
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	23(19,2)	10(52,1)	0,27	4(17,4)	0,29	18(78,3)	0,04
	Okur-yazar	9(7,5)	5(66,7)		2(22,2)		6(66,7)	
	İlkokul	53(44,2)	15(33,9)		20(37,7)		41(77,4)	
	Ortaokul	17(14,2)	4(28,2)		8(47,1)		16(94,1)	
	Lise	17(14,2)	5(35,2)		4(23,5)		8(47,1)	
	Üniversite ve üstü	1(0,8)	1(100,0)		0(0)		1(100,0)	
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	6(5,0)	5(83,3)	0,01	2(33,3)	0,55	5(83,3)	0,39
	Okur-yazar	10(8,3)	3(36,1)		1(10,0)		8(80,0)	
	İlkokul	35(29,2)	17(58,2)		9(25,7)		26(74,3)	
	Ortaokul	30(25,0)	6(24,0)		12(40)		26(86,7)	
	Lise	16(21,7)	5(23,0)		9(56,3)		16(100,0)	
	Üniversite ve üstü	13(10,8)	4(37,0)		5(38,5)		9(69,2)	
Anne Mesleği	Ev hanımı	110(91,7)	37(40,3)	0,42	36(32,7)	0,90	83(75,5)	0,08
	Diğer	10(8,3)	3(36,1)		2(20,0)		6(60,0)	
Baba Mesleği	İşçi	40(33,3)	14(42,0)	0,22	13(32,5)	0,01	32(80,0)	0,63
	Esnaf	18(15,0)	4(26,7)		1(5,6)		11(61,1)	
	Emekli	17(14,2)	9(63,4)		4(23,5)		15(88,2)	
	Memur	14(11,7)	3(25,6)		10(71,4)		11(78,6)	
	Diğer	31(25,8)	10(38,8)		10(32,3)		18(58,1)	
	Aile Aylık Gelir Miktarı	800 TL ve altı	12(10,0)		6(60,0)		0,15	
801-1500 TL		46(38,3)	19(49,6)	13(28,3)	38(82,6)			
1501-3000 TL		41(34,2)	8(23,4)	14(34,1)	28(68,3)			
3001-5000 TL		16(13,3)	6(451,1)	7(43,8)	12(75,0)			
5001 TL ve üzeri		5(4,2)	1(20,0)	1(20,0)	3(60,0)			

Öğrenci ailelerinin evlerinde düzenli kahvaltı yapma durumu %65,8'i, öğle yemeği için bu oran %40 ve akşam yemeği için %86,72' dir. Öğrencilerin %33,3'ü düzenli olarak sabah kahvaltısı yapmaktadır (Tablo 2). Düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin %84,2'si kaldığı yerde, diğerleri ise okulda kantinde yapmaktadırlar. Kahvaltıda tüketilen içeceklerin başında çay (%89,2) ilk sırada yer almaktadır. Kahvaltıda öğrencilerin %71,7'i bir kibrit kutusu kadar peynir, %68,3'ü 4-5 zeytin, %53,3'ü 1 yumurta, %50'si 1-2 adet sebze, %47,5'i 1 adet pasta yediklerini söylemişlerdir (Tablo 3).

Tablo 2. Ana ve Ara Öğün Beslenme Düzenleri

Ana ve ara öğün beslenme düzeni	Evet n(%)	Hayır n(%)
Yeterli ve dengeli beslenme durumu	24(20,0)	96(80,0)
Ana öğün atlama durumu	108(90,0)	12(10,0)
Düzenli kahvaltı yapma durumu	40(33,3)	80(66,7)
Düzenli öğle yemeği yeme durumu	38(31,7)	82(68,3)
Düzenli akşam yemeği yeme durumu	90(75,0)	30(25,0)
Ara öğün atlama durumu	105(87,5)	15(12,5)
Kuşluk öğününü atlama durumu	71(59,2)	49(40,8)
İkinci öğününü atlama durumu	65(54,2)	55(45,8)
Gece öğününü atlama durumu	24(20,0)	96(80,0)
Ailenin düzenli sabah kahvaltı yapma durumu	79(65,8)	41(34,2)
Ailenin düzenli öğle yemeği yeme durumu	48(40,0)	72(60,0)
Ailenin düzenli akşam yemeği yeme durumu	104(86,7)	16(13,3)

Tablo 3. Sabah Kahvaltısında Tercih Edilen Yiyecek ve İçecekler

Yiyecekler	n(%)	İçecekler	n(%)
Beyaz peynir, kaşar peynir	86(71,7)	Çay	107(89,2)
Zeytin	82(68,3)	Meyve suyu	25(20,8)
Yumurta	64(53,3)	Kahve	9(7,5)
Domates, salatalık vs.	60(50,0)	Süt	5(4,2)
Poğaç, simit, tost	57(47,5)	Su	2(1,7)
Bal, reçel	33(27,5)	Kola/fanta	1(0,8)
Salam, sosis, sucuk	30(25,0)		
Ekmek arası	17(14,2)		
Tereyağı	14(11,7)		
Tahıl Gevreği	4(3,3)		
Çorba	3(2,5)		
Patates kızartması	1(0,8)		

Öğrencilerin %80'i yeterli ve dengeli beslenmediklerine inanmadıklarını, %90'ı en az 1 ana öğün atladığını, %87,5'i hiç ara öğün yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrenciler en çok atladıkları ana öğün olarak %50,8'i sabah kahvaltısının ve ara öğün olarak da %59,2'sinin kuşluk olduğunu söylemişlerdir (Tablo 2). Ana öğün atlama nedeni olarak öğrencilerin çoğunluğu (%31,7) derse geç kaldığı için, ara öğün atlama nedeni olarak da böyle bir alışkanlıklarının olmadığını (%24,2) ifade etmişlerdir (Tablo 4).

Öğrencilerin %40'ı öğle ve akşam yemeklerini üniversite kantinlerinde yediklerini, %46,7'si öğle yemeğinde fast food tarzı atıştırmalar yediklerini, %46,2'si akşam yemeğinde daha fazla sulu yemek tercih ettiklerini ifade etmişlerdir (Tablo 5).

Tablo 4. Ana ve Ara Öğün Atlama Nedenleri

	Ana öğün atlama nedenleri			Ara öğün atlama nedenleri		
	1. Neden	2. Neden	3. Neden	1. Neden	2. Neden	3. Neden
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Zamanım yok	22(18,3)	17(14,2)	7(5,8)	30(25,0)	15(12,5)	14(11,7)
Geç kalıyorum	28(23,3)	38(31,7)	11(9,2)	9(7,5)	22(18,3)	10(8,3)
Alışkanlığım yok	20(16,7)	16(13,3)	15(12,5)	29(24,2)	30(25,0)	19(15,8)
Canım istemiyor/iştahsızım	14(11,7)	17(14,2)	42(35)	19(15,8)	18(15,0)	25(20,8)
Kurs,sporvb. faaliyetler nedeniyle	1(0,8)	3(2,5)	5(4,2)	1(0,8)	1(0,8)	6(5,0)
Hazırlanmadığı için	11(9,2)	10(8,3)	19(15,8)	7(0,8)	16(13,3)	24(20,0)
Param yetmediği için	9(7,5)	5(4,2)	4(3,3)	12(10,0)	6(5,0)	9(7,5)
Öğün atlamam	13(10,8)	13(10,8)	13(10,8)	12(10,0)	12(10,0)	12(10,0)
Diğer	2(1,6)	1(0,8)	4(3,4)	1(0,8)	-(0)	1(0,8)

Tablo 5. Öğle ve Akşam Yemek Yenilen Yer ve Yemek Tercihleri

Öğle ve akşam yemeklerindeki tercihler	Öğle	Akşam
	Yemeği	Yemeği
Yer Tercihi	n(%)	n(%)
Okul yemekhanesinde	48(40,0)	13(10,8)
Lokantada	1(0,8)	1(0,8)
Hızlı yiyecek içecek işletmelerinde (dürüm vb.)	23(19,2)	7(5,8)
Kantinde	17(14,2)	4(3,3)
Kendim yapıyorum	31(25,8)	51(42,5)
Yurt yemekhanesinde	-(0)	44(36,7)
Yemek Tercihi		
Sebze ağırlıklı (sulu yemek)	26(21,7)	56(46,7)
Hızlı yiyecek içecek (hamburger, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit vb.)	56(46,7)	24(20,0)
Kendim yapıyorum	26(21,7)	30(25,0)
Ne olursa	1(0,8)	-(0)
Okulda yemekte ne çıkarsa	11(9,2)	4(3,3)
Et-tavuk	-(0)	2(1,7)
Yurtta yemekte ne çıkarsa	-(0)	4(3,3)

4.TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin düzensiz beslenme alışkanlığı hem okul başarılarını, hem de ilerde oluşabilecek birçok hastalıkların oluşmasını etkileyen bir faktördür. Üniversite, öğrencilerin evde kazanmış oldukları beslenme alışkanlıklarını kısmen gerçekleştirebildikleri bir dönem olması nedeniyle önemlidir. Bu dönemde özellikle evinde ailesiyle yaşamayan, yurttan kalan öğrenciler için beslenme düzenli olarak yapılamamaktadır (9). Yapılan bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun sabah kahvaltısı yapmadan okula gittikleri, en az atlanan öğünün akşam yemeği olduğu tespit edilmiştir. Yapılan birçok çalışmada da, üniversite

öğrencilerinin %40,5'inin sabah, %28,5'inin öğle ve %3,1'inin akşam yemeğini atladığı görülmektedir (6, 8, 10, 11, 12). Bu çalışmaların sonucu bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sadece 1/3'ü düzenli kahvaltı yapmaktadır. Oysa kahvaltının beslenmedeki rolü çok büyüktür. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz ve bu durumda yorgunluk, baş ağrısı dikkat ve algılama azlığı ve bunun sonucunda da okul başarısını etkileyen olumsuz durum oluşur (13). Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) yaptığı çalışmadaki kahvaltı yapma oranının %34,4 olması, Faydaoğlu ve arkadaşlarının (2013) çalışmasındaki oranın %27,2 olması çalışmamızı destekler niteliktedir (10, 14).

Öğrencilerin kaldıkları yer beslenme durumlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Evde kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre daha düzenli kahvaltı yaptığı yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (10,14). Bu çalışmada evde kalanlarda düzenli kahvaltı yapma oranı devlet/özel yurttan kalanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeninin evlerde kahvaltıyı hazırlayacak olanların kendileri olmaları ve yurtlarda kahvaltıya erişim kolaylığından kaynaklandığını düşünebiliriz. Ekonomik durumu daha iyi olan öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma oranları daha yüksek bulunsada ekonomik durum bakımından öğrenciler arasında kahvaltı yapma açısından istatistiksel açıdan önemli bir farklılık bulunmamıştır. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) çalışmasının ekonomik durumun beslenmeye etkisinin olmaması sonucu bu çalışma verileri ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızdaki öğrenciler öğle ve akşam öğünleri açısından karşılaştırıldığında; kız öğrenciler öğle yemeğini ama özellikle akşam yemeğini daha düzenli yedikleri görülmüştür. Yapılan benzer çalışmada bu oran erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (10). Öğrenim şekline göre baktığımızda örgün öğretimdeki öğrencilerin öğle ve akşam yemeğini daha düzenli yedikleri görülmüştür. Bunun nedeninin ikinci öğretim öğrencilerinin öğle öğününde uyku/dinlenme halinde olmaları, geç kalkmaları, kahvaltının geç yapılmasından öğle öğünün atlanması ve akşam öğününün ders saatlerine gelmesi olabilir. Akşam öğünleri değerlendirme parametreleri (cinsiyet, öğrenim şekli, öğrencinin ve ailenin aylık gelir miktarı, ikamet yeri, mezun olduğu lise, uzun süre yaşadığı yer, anne babasının eğitim durumu ve meslekleri) açısından daha düzenli alınan öğündür. Bunun nedenleri akşam öğünü öncesindeki diğer öğünlerin atlanması ve günün koşturmasının bitip düzenli bir öğüne zaman ayrılabilmesi ile ilişkili olabilir.

Öğrencilerin beden kitle indekslerinin zayıf grubunda olduğu bu çalışma ile görülmüştür, Kız öğrencileri özellikle üniversite döneminde vücut biçimlerine ve tükettikleri besinlere erkek öğrencilerden daha fazla dikkat etmektedirler. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) yaptığı çalışmada kızların %29,6'sı, Orak ve ark.'nın (2006) çalışmasında kızların %17,9'u zayıf bulunmuştur (10, 11). Bu sonuçlar bizim çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada ana öğünlerdeki sebze tüketim oranı düşük bulunmuştur. Yapılmış benzer çalışmalarda meyve-sebze tüketimi ile ilgili oranlar değişken olmakla beraber yine de diğer ülkelerde yapılmış çalışmalardan düşüktür. Güleç ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışmada öğrencilerin ana öğünlerde en çok %25,3 oranında sebze ve meyve tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, sebze tüketiminin azaldığı, yağlı yiyeceklerin tüketiminde artış olduğu görülmüştür (18). Aytakin ve Bulduk'un (2000) çalışmasında öğrencilerin %21'inin her gün sebze yemeği yediği bildirilmiştir. Çin'de

üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%80) günde 2 kez sebze-meyve yediklerini belirtmiştir (19).

Yapılan bu çalışmada öğünlerdeki hızlı (fast food) yiyecek içecek tüketme miktarı fazla bulunmuştur. Değerleri yapılan bu araştırmadaki kadar yüksek olmasa da yapılan benzer çalışmalarda da öğünlerdeki hızlı (fast food) yiyecek içecek tüketme miktarı fazladır (3,8,17).

Türk toplumunun geleneksel beslenme alışkanlıklarında değişimler yaşanmakta, fast-food alışkanlığı giderek artmaktadır. Simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger çeşitleri, soğuk sandviçler, pizza, kızarmış patates ve parça tavuk, balık-ekmek gibi fast-food ürünleri ile beraber tüketilen gazlı içecekler, çay ve kahvenin özellikle çocuk ve gençler tarafından sık tercih edilmesi yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olmaması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir (20). Bu durum obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (8).

Ara öğün atlama nedeni olarak “alışkanlığım yok”, “zamanım yok” ve “canım istemiyor/ iştahsızım” çok önemli olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra “geç kalıyorum”, “canım istemiyor/iştahsızım” ve “alışkanlığım yok” önemli görülmektedir. Vançelik’in (2007) yaptığı çalışmada öğün atlayan öğrencilerin %46,3’ünün öğün atlama nedenini unutma veya fırsat bulamama olarak değerlendirmiştir (4). Işkın’ın (2016) yaptığı çalışmada ana öğün atlama nedeni olarak “zamanım yok”, “geç kalıyorum” ve “alışkanlığım yok” ifadeleri çok önemli olarak kabul edilirken “geç kalıyorum”, “alışkanlığım yok” ve “canım istemiyor/iştahsızım” ifadeleri önemli olarak kabul edilmiştir (17).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslenmedikleri, ana öğün ve ara öğün atladıkları, günün en önemli öğünü olan kahvaltı öğününü yapmadıkları, öğle yemeğinde hızlı yiyecek içecekleri fazla tercih edip sağlıklı olan besin gruplarından daha az tükettikleri, en düzenli yenilen öğünün akşam yemeği olduğu görülmüştür. Ana ve ara öğün atlama nedenleri olarak çoğunluğun zamanla ilgili problemleri olduğu ve beslenme alışkanlıklarının bu şekilde olduğu görülmüştür.

Sağlığın bir kolu olan ve önce kendi sağlıklarını koruyup sonra başkalarına sağlık hizmeti sunacak olan bu öğrencilere beslenme ve sağlıklı yaşamla ilgili bilgiler verilebilir. Belli aralıklarla hem bu bölüm hem de üniversite geneline beslenme eğitimleri verilebilir. Düşük ücretlerle sağlıklı yemek menülerinin sunulabilir. Okul yemekhaneleri daha cazip hale getirilebilir. Sağlıklı beslenmeyi engelleyen faktörleri dikkate alan önlemler geliştirilebilir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını bu dönemde kazandırırız hem kendilerine, hem bu alışkanlıkların gelecek nesillere taşınmasına ve daha sağlıklı bir toplum olmaya büyük bir adım atmış oluruz.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme İlkeleri. Beslenme, 14. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları;2012.p.9.
2. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı M, Has M, Gonca T, ve ark. Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2011;18(2):43-47.
3. Ayhan DE, Günaydın E, Gönlüaçık E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H, ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2012;38 (2):97-104.
4. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007;6 (4):242-248.
5. 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):173-180.
6. Özyazıcıoğlu N. Gökdere Çınar H. Buran G. Ayverdi D. Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2009; 12(2):34-40.
7. Aytekin F, Bulduk S. Üniversite Öğrencilerine Verilen Eğitim Modellerinin Öğrencilerde Davranış Değişikliğine Etkilerinin İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi. 2000;148: 1-5.
8. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi. 2008; 50:102-109.
9. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 2005;9(2):26-34.
10. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3. ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi. 2003;25(4):172-8.
11. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2006;13(2):5-11.
12. 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;67:795-797.
13. 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.
14. Faydaoğlu E, Energin E, Sürücüoğlu MS. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013;2(3):299-311.
15. Cihangiroğlu Z, Deveci SE. Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Fırat Tıp Dergisi. 2011;16(2):78-83.

16. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2009;29(2):333-352.
17. Işkın M. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya, 2016.
18. Papadaki A, Hondros G, Scott JA, Kapsokefalou M. Eating Habits of University Students Living at or away from Home in Greece. *Appetite*. 2007; 49:169-76
19. Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Liu C, Shinfuku N. Nutritional Knowledge, Food Habits and Health Attitude of Chinese University Students: A Cross sectional Study. *Nutrition Journal*. 2005;4(1): 4.
20. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Fast-Food Beslenme, <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=89> (Erişim tarihi: 12.06.2017)