



Field : Education

Type : Research Article

Received:10.02.2019 - *Corrected*:----- - *Accepted*:21.02.2019

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

**¹Taner BOZKUŞ, ¹Mine TURĞUT, ²Hacı Murat ŞAHİN,
³Mücahit OKUYUCU**

¹Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

³Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

E-Posta: tanerbozkus@yahoo.com

Öz

Bu araştırmanın amacı ,üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmada ayrıca cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, öğrenim durumları ve aylık gelirleri açısından anlamlı farklılıkların olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 118 erkek ve 106 kadın olmak üzere toplamda 224 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tarama modelinde yapılmış bu araştırmada veri toplama aracı olarak,araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte,üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla (Dayıoğlu H. ve ark. 2015) tarafından geliştirilen 50 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programı ile değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p>0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen analiz sonuçlara göre,öğrencilerin demografik bilgilerinin “yaş,boy, bölüm ve aylık gelir beslenme alışkanlıklarını etkileme açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlemlenirken; sadece cinsiyet değişkeni açısından kadın katılımcıların duygusal durum değişikliklerinden kaynaklı yeme durumlarının erkek katılımcılara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Üniversite, Öğrenci, Beslenme Alışkanlığı



Investigation of Nutrition Habits of University Students in the School of Physical Education and Sports Depending on Some Variables

Abstract

The aim of this study is to determine the nutritional habits of university students. The study also examined whether there were any significant differences in terms of students' gender, age, department, education level and monthly income .

A total of 224 university students (119 male and 105 female) who were selected randomly from the students of Bartın University School of Physical Education and Sports attended to the study voluntarily.

In this study, which was conducted in the screening model, the Personal Information Form prepared by the researcher and a questionnaire form developed by Dayıoğlu H. et al. (2015) consisting of 50 questions used as data collection tools . The data were evaluated with SPSS 22.0 package program and the significance level was taken as $p > 0.05$.

According to the results of the study, it was observed that there was no significant difference between the demographic information and the age, height, department and monthly income eating habits of the students. Only in terms of gender variable, eating status of female participants due to emotional state changes were found to differ according to male participants.

Keywords: Sports, University, Student, Nutrition Habits



Giriş

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015)

Sağlıklı beslenme, ancak yeterli ve dengeli beslenme ile oluşturulabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun gereksinimi kadar enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak miktarda besinlerin alınmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında; vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir. (Ersoy , 2004)

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Bu öğrencilerin üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamları içerisinde ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemin belirleyici özelliği ekonomik problemler ve yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarıdır. (Yılmaz ve Özkan, 2007) Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeni formlar üniversite öğrenimi sonrasına taşınacaktır. Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

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 (Turgut, Bayrak ve Baş, 2014).

Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi bu alışkanlıkların düzenlenmesi ve düzensiz ve yetersiz beslenmenin neden olacağı sorunların önüne geçilmesi açısından önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları beslenme alışkanlıklarını belirleyerek duruma uygun öneriler geliştirmektir.(Ermiş, Doğan ve ark., 2015)

MATERYAL VE METOD

Araştırmada amaç Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir.

Araştırmanın evrenini, Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2017-2018 eğitim öğretim yılı Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda farklı bölümlerde öğrenim gören 119 erkek , 105 kadın olmak üzere toplamda 224 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Dayıoğlu H. ve ark. (2015) tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış, 'Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ' anket formu ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplamada kullanılan anket formu 50 sorudan oluşmaktadır.



VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılıp SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analizler yapılmıştır. Bu programla frekans dağılımı, aritmetik ortalama, One - Way Anova test ve korelasyon analizi sonuçlarından faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p>0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Özellikleri

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy Uzunluğu (cm) (Mean±SD)	Vücut Ağırlığı (kg) (Mean±SD)
Erkek	118	21,05±1,78	177,43±4,61	75,49±7,16
Kadın	106	20,77±1,80	165,08±6,45	59,26±7,09

Tablo 1’de çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel özellikleri incelendiğinde; erkek öğrencilerin yaş, boy, vücut ağırlığı, sırasıyla: 21,05±1,78 yıl, 177,43±4,61cm, 75,49±7,16 kg, 21,65±2,75 kg/m², kız öğrencilerin ise; 20,77±1,80 yıl, 165,08±6,45 cm, 59,26±7,09 kg/m² dir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	N	%	
Medeni Durum	Evli	17	7,6
	Bekar	207	92,4
	Total	224	100,0
Bölüm	Öğretmenlik	56	25,0
	Antrenörlük	140	64,5
	Spor Yöneticiliği	15	6,7
	Rekreasyon	13	5,8
	Total	115	100,0



Giriş Yılı	2012 yılı	1	0,4
	2014 yılı	37	16,5
	2015 yılı	45	20,1
	2016 yılı	61	27,2
	2017 yılı	80	35,7
	Total	224	100,0
Öğrenim Durumu	Normal Öğretim	142	63,4
	İkinci Öğretim	82	36,6
	Total	224	100,0
Aylık Gelir	100-500 TL	26	11,6
	501-1000 TL	128	57,1
	1001-1500 TL	56	25,0
	1501-2000 TL	12	5,4
	2001-2500 TL	2	0,9
	2501-3000 TL	2	0,9
	Total	224	100,0

Tablo 2 ' ye baktığımız zaman araştırmaya katılan öğrencilerin % 7,6 ' sının evli , % 92,4 ' ünün ise bekar olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca tabloda 56 kişinin öğretmenlik , 140 kişinin antrenörlük , 15 kişinin spor yöneticiliği, 13 kişinin ise rekreasyon bölümü okuduğu tespit edilmiştir. Yine aynı tabloyu incelediğimizde 142 kişinin normal öğretim, 82 kişinin ise ikinci öğretimde okuduğu görülmektedir.

Tablo 3. Beslenmede Duygusal Durum Maddelerinden Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterenler

Madde No	Madde	df	p
28	Yapacak bir şey olmadığında yemek yerim.	2	0,051
29	Duygusal olarak kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda daha çok yerim.	2	0,000*



30	Kendimi yalnız hissettiğimde yeme isteğim artar.	2	0,000*
31	Beslenme alışkanlıklarım arkadaş ilişkilerimdeki durumumdan etkilenir.	2	0,047*
34	Kaygılı, endişeli olduğumda normal zamanlara göre daha çok yerim.	2	0,000*
37	Sınavların yoğun olduğu dönemlerde sık yemek yerim	2	0,001*
38	Başkalarını yerken gördüğümde yemek isterim.	2	0,390
39	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim.	2	0,181

p>0,05

Tablo 3’de gösterilen maddelerin cinsiyetle olan ilişkisine bakıldığında elde edilen serbestlik derecesin ve p değerleri tablo 3’de gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre p<0,05 olduğundan tabloda yer alan 28,38 ve 39 nolu madde dışında diğer maddelerin cinsiyetle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın katılımcıların duygusal durum değişikliklerinden kaynaklı yeme durumlarının erkek katılımcılara göre farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Tablo 5. Yeme Alışkanlıkları ile İlgili Sorulara Verdiği Cevapların Sayı ve Yüzdeleri.

Madde No	Yeme Alışkanlıkları	Hiçbir zaman		Bazen		Sık		Çok sık		Her zaman	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1	Kahvaltıda mısır gevreğini tam kahvaltıda tercih ederim.	42	18,8	104	46,4	47	21,0	26	11,6	5	2,2
2	Günlük olarak meyve tüketirim.	15	6,7	89	39,7	87	38,8	27	12,1	6	2,7
4	Süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir vs.) tüketirim.	4	1,8	76	33,9	82	36,6	48	21,4	14	6,3
6	Haftada birkaç kez fast-food yerim.	4	1,8	62	27,7	93	41,5	50	22,3	15	6,7
8	Kızarmış yiyecekleri yemeyi severim.	11	4,9	70	31,3	85	37,9	43	19,2	15	6,7
9	Gazlı içecekleri (Kola, gazoz vs.) tüketirim.	31	13,8	60	26,8	67	29,9	57	25,4	9	4,0
10	Ana öğünlerde balık tüketirim.	52	23,2	46	20,5	64	28,6	40	17,9	22	9,8
11	Alkollü içecekleri tüketirim.	33	14,7	55	24,6	83	37,1	43	19,2	10	4,5
32	Sebzeye yemeklerini et yemeklerinden tercih ederim.	9	4,0	53	23,7	102	45,5	43	19,2	17	7,6
41	Günde 3 fincandan fazla çay, kahve tüketirim.	8	3,6	54	24,1	98	43,8	49	21,9	15	6,7
42	Günlük en az 1,5 litre süt tüketirim.	13	5,8	56	25,0	85	37,9	54	24,1	16	7,1
43	Kırmızı et beyaz et tercih ederim.	11	4,9	60	26,8	78	34,8	52	23,2	23	10,3
44	Yeşil, kırmızı ve sarı renkli sebzeler tüketirim.	10	4,5	54	24,1	78	34,8	62	27,7	20	8,9
45	Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıdan alınan menülerden yerim.	6	2,7	59	26,3	93	41,5	52	23,2	14	6,3
46	Sebzeye yemekleri yemeye özen gösteririm.	11	4,9	61	27,2	86	38,4	49	21,9	17	7,6



47	Kuru fasulye, nohut, mercimekgibi kuru baklagillerileyapılıyemekleri yerim.	8	3,6	63	28,1	89	39,7	51	22,8	13	5,8
49	Bitkiselbesinlerihayvansalbesinlere tercih ederim.	14	6,3	70	31,3	76	33,9	48	21,4	16	7,1

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yeme alışkanlıklarıyla ilgili 17 maddeye verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Beslenme Bilgisi Ve Genel Alışkanlıkları İle İlgili Sorulara Verdiği Cevapların Sayı ve Oranları.

Madde No	Beslenme Bilgisi ve Genel Alışkanlıkları	Hiçbir zaman		Bazen		Sık		Çok sık		Her zaman	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
3	Yemeklerim tuz eklerim.	6	2,7	85	37,9	81	36,2	47	21,0	5	2,2
5	Öğünlerinde atıştırırım.	4	1,8	68	30,4	91	40,6	49	21,9	12	5,4
7	Düzenli beslenmek kurallarına dikkat ederim.	11	4,9	65	29,0	86	38,4	49	21,9	13	5,8
12	Düzenli spor yaparım.	15	6,7	63	28,1	72	32,1	50	22,3	24	10,7
13	Yemeklerimi yavaş yemeye özen gösteririm.	9	4,0	58	25,9	85	37,9	49	21,9	23	10,3
14	Yemeklerimi hızlı yerim.	9	4,0	64	28,6	73	32,6	59	26,3	19	8,5
15	Kahvaltıda yağsız yemekten daha fazla önem veririm.	8	3,6	53	23,7	91	40,6	50	22,3	22	9,8
16	Sağlıklı besinleri yemeye özen gösteririm.	8	3,6	79	35,3	77	34,4	36	16,1	24	10,7
17	Az yağlı ya da yağsız besinleri tercih ederim.	8	3,6	60	26,8	92	41,1	46	20,5	18	8,0
18	Günlük vitamin tüketimine dikkat ederim.	9	4,0	59	26,3	83	37,1	55	24,6	18	8,0
19	Yalnızca ana öğünlerde yemek yerim.	3	1,3	51	22,8	88	39,3	61	27,2	21	9,4
20	Sağlık açısından öneme bakmadan sevdiğimi yemeyi tercih ederim.	6	2,7	59	26,3	85	37,9	56	25,0	18	8,0
21	Ara öğünlerdeki besinlerin sağlıklı olmasına önem veririm.	11	4,9	56	25,0	93	41,5	49	21,9	15	6,7
22	Kilo aldığım zaman her zaman yediğimden daha az yerim.	8	3,6	49	21,9	97	43,3	53	23,7	17	7,6
23	Yemek zamanlarında, yemek istediğimden daha az yemek yerim.	9	4,0	48	21,4	93	41,5	50	22,3	24	10,7
24	Yemek alırken yemeyi tercih etmemi etkiler.	6	2,7	57	25,4	93	41,5	45	20,1	23	10,3
25	Zayıf olduğum için yemeyi tercih ederim.	8	3,6	51	22,8	88	39,3	60	26,8	17	7,6
26	Kilo almamak için yemeyi tercih ederim.	7	3,1	56	25,0	92	41,1	47	21,0	22	9,8
27	Ne yiyeceğimi karar verirken kilomu hesaba katırım.	9	4,0	63	28,1	80	35,7	56	25,0	16	7,1
33	Besin düzeni kurumlarını yemek sunumlarından (Okul, yurt yemekhanesi vs.) etkilenir.	10	4,5	63	28,1	69	30,8	58	25,9	24	10,7
35	Bilgisayar başında çalışırken atıştırmayı severim.	7	3,1	59	26,3	78	34,8	57	25,4	23	10,3



40	Yemek hazırlarken atıştırmayı severim.	7	3,1	74	33,0	68	30,4	59	26,3	16	7,1
48	Aldığım günlük kalori miktarınızı hesaplarım.	10	4,5	70	31,3	88	39,3	37	16,5	19	8,5
50	Günlük mineral ve vitamin ihtiyacınızı karşılamaya özen gösteririm.	19	8,5	70	31,3	70	31,3	41	18,3	24	10,7

Tablo 6 'ya bakıldığı zaman katılımcıların beslenme genel bilgileri ile alakalı 24 maddeye vermiş oldukları cevapların sayısı ve yüzdeleri gösterilmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Bazı Değişkenlere Göre Yeme Alışkanlıkları ve Beslenme Genel Bilgileri Arasındaki İlişki

		Yeme Alışkanlıkları	Beslenme ve Genel Bilgi
Öğrenim Durumu	R	,240**	,318**
	P	,000	,000
	N	224	224
Aylık Gelir	R	-,034	-,046
	P	,609	,491
	N	224	224

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların aylık gelir durumlarının yeme alışkanlıkları ve beslenme genel bilgileri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiş iken (yeme alışkanlıkları $p < 0,609$; beslenme genel bilgisi $p < 0,491$); öğrenim durumları ile yeme alışkanlıkları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r: ,24, p > 0,000$), beslenme genel bilgileri arasında da yine orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r: ,31, p > 0,000$). Tablodan da anlaşılacağı üzere öğrencilerin normal öğretim – ikinci öğretim okuyor oluşlarının yeme alışkanlıklarını etkilediği belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim gören farklı bölümlerde 106 Kadın 118 Erkek öğrenci oluşturmaktadır.



Araştırma Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun farklı bölümlerinde öğrenim gören 224 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin %47,3'ü kadın, %52,7'si ise erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %92,4'ü bekâr, %7,6'sı evlidir.

Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmektedir ve büyük bir çoğunluğu yirmili yaşların başındadır. Çalışmaya katılmış olan bu 224 öğrencinin yaş ortalaması $20,91 \pm 1,79$ yıl olarak bulunmuştur.

Araştırmanın gerçekleştirildiği dönem içerisinde öğrencilerin %25,0'ı beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %64,5'i antrenörlük eğitimi, %6,7'si spor yöneticiliği, % 5,8'i rekreasyon eğitimi bölümünde öğrenimlerine devam etmekte oldukları belirlenmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin 3 eşit öğün halinde tüketilmesi gerektiğini, günlük diyetin 2 öğünde tüketilmesinin veya öğünlerin eşit aralıkta olmasının metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir (Arslan P, Karaağaoğlu N. Ve ark. 1994, Tai MM, Castillo PP. ve Sunyer FX. 1992).

Bu gün Türkiye'de üniversitelere kayıtlanma merkezi sınavlar ve yerleştirmeler ile yapılmaktadır. Öğrenciler bu yerleştirmeler sonucunda şehir ve ortam değiştirmek zorunda kalmaktadır. Bu nedenle üniversiteye yeni başlayan gençlerin büyük bir çoğunluğu barınma yerlerini değiştirmek zorunda kalmakta ve değişen bu koşullar neticesinde öğrencilerin yaşam tarzı ve bununla beraber beslenme düzenleri de değişmektedir.

Cinsiyet farklılıklarının beslenme davranışları üzerine ve öğün atlama açısından etkisinin incelendiği araştırmada, cinsiyetin fark yaratmadığı saptanmışsa da bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgulara göre kadın katılımcıların duygusal durum değişikliklerinden kaynaklı yeme durumlarının erkek katılımcılara göre farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Kadın katılımcıların kaygılı oldukları durumda yeme sıklıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Yine aynı çalışmada saptandığı gibi kız öğrencilerin yemek yeme alışkanlıklarının üzüntü veya yorgunluk durumundan daha fazla etkilenmesi, ayrıca estetik kaygı nedeni ile besin kısıtlamasına gidebilmeleri beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkek öğrencilerden daha düşük bulunmasında etkili olabilir (Açık Y, Çelik G, ve ark. 2003) sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir çalışmada; katılımcıların %66'sının sporcu beslenmesi konusunda bilgisinin olduğu, %34'ünün olmadığı, bilgisi olanların bu bilgiyi %44' ünün okuldan ve %42'sinin antrenöründen edindiği tespit edilmiştir. Beslenme konusunda bilgi sahibi olan sporcuların



%50'sinin beslenme konusunda kendi beslenmesinde değişiklik yapmış, %26'sının maddi nedenlerde dolayı beslenmesinde değişiklik yapamadığı tespit edilmiştir (Sevindi T., Yılmaz G. ve ark. 2007)

Çalışmalar incelendiğinde sporcuların genel olarak en az bir beslenme destek ürünü kullandığı görülmüştür. Genel olarak sporcular arasında yasal ve yasal olmayan beslenme destek ürünü kullanımı yaygın olmakla birlikte, hem miktar hem de çeşit olarak artan bir eğilim göstermektedir. Etkileyici pazarlama teknikleri, milyonlarca amatör ve elit sporcunun besin suplemanları kullanmasına neden olmakta, bu tür yardımcı maddeler pahalı ve bazen de zararlı olabilmekte, ayrıca reklamı yapılan ergojenik etkiler genellikle bilimsel kanıtlara dayanmamakta veya çok az dayanmaktadır. Bu öğelerin birçoğu sağlığı ve performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Ersoy, 2013).

Sonuç olarak; bilimsel araştırmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri öncülüğünde, gerek ailelerin gerekse antrenörlerin beslenme bilgilerini arttırmak amaçlı eğitim ve seminerler düzenlenmelidir. Bu eğitim ve seminerler bilinçli bir toplum oluşturmada öncülük ederek sağlıklı bir nesil oluşmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Sağlıklı bir nesil oluşması modern çağ hastalığı olan obezitenin oluşmasını engellemede etkili olacaktır.



KAYNAKÇA

- Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994; 22 (2): 195-208
- Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuz öncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum* 2003; 13 (4): 74-80.
- Ersoy G. (2004) *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitness) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara: Alpoşet Yayın Dağıtım
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A., & Satıcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Mazıcıoğlu, MM. ve Öztürk A.(2003).”Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal)*, 25 (4):172-178.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., Đbiş, S., Yılmaz, B. (2007). “Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *TSA*. 11; s.3.
- Tai MM, Castillo PP, Sunyer FX. Meal size and frequency. Effect on the thermic effect of food. *Am J Clin Nutr* 1992;54:783.
- Turgut, M., Bayrak, E., & Baş, M. A. Ş. Engelli Çocukların Ailelerinin Beslenme Bilgi ve Davranışlarının Belirlenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 2), 126-135.
- Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2007;2 (6):87-104.