

Üniversitede Verilen Öğle Yemeğinin Kız Öğrencilerin Beslenme Durumuna Etkisi

Doç. Dr. Müberra K. İŞIKSOLUĞU

Fırat Üniversitesi Öğretim Üyesi — ELAZIĞ

ÖZET

Gazi Üniversitesinden 320 kız öğrencinin enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri belirlenmiş, üniversitede verilen öğle yemeğinden (ÜÖY) yiyenlerle bu yemekten yemeyenlerin tüketimleri karşılaştırılmıştır.

Bulguların başlıcaları şunlardır: (1) Besin öğelerinin çoğunun ve enerjinin günlük ortalama tüketimi alınması önerilen miktarların yaklaşık 3/4'ünü karşılamaktadır. (2) En yetersiz tüketilenler sırasıyla demir, A vitamini, kalsiyum, riboflavin ve enerjidir. (3) Enerji, besin kaynaklarından dengeli karşılanmaktadır. (4) ÜÖY yiyen grubun enerji, hayvansal ve toplam protein, tiamin, riboflavin ve niacin tüketim ortalamaları ÜÖY yemeyen grubunkinden yüksektir; iki grubun ortalamaları arasındaki farklar önemlidir ($p < 0.01$, $p < 0.05$). (5) Bazı yemeklerdeki kalite düşüklüğü, ÜÖY yararlanmayı azaltmaktadır.

Bulgulardan, öğrencilerin iyi beslenemediği, üniversitede verilen öğle yemeğinin öğrencilerin beslenmesine önemli katkısı olduğu, bu katkının beslenme servisinde alınacak etkili önlemlerle artırılabilceği sonucuna varılmıştır.

SUMMARY

EFFECT OF UNIVERSITY PROVIDED LUNCH ON THE NUTRITIONAL STATUS OF FEMALE STUDENTS.

Energy and nutrients intakes of 320 female students from Gazi University were estimated, and effect of lunch provided by the university on the consumptions was studied.

Some of the main findings were as follows: (1) Daily mean intakes of energy and most of the nutrients were nearly 3/4 of the allowances. (2) Especially intakes of iron, vitamin A, calcium, riboflavin, and energy were below the allowances. (3) Average intakes of energy, total and animal protein, thiamin, riboflavin and niacin were higher in the group

consumed lunch at the university than the group did not; the differences in the intakes of two groups were significant ($p < 0.01$, $p < 0.05$). (4) Low quality of some dishes decreased the consumption of the lunch as many students were not eager to eat it, or denied it altogether.

Although university provided lunch seemed to have a significant effect on nutritional status of the students, it was not considered enough to meet nutritional needs of them. Thus, measures should be taken to improve the quality of lunch, and to encourage more students to have it.

GİRİŞ

Sosyal ve ekonomik yönden hızlı gelişmenin temel kaynağı sağlıklı, üretken yeteneklerini en üst düzeyde kullanabilen insan gücüdür. Bu gücün kazanılmasında yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür. Yükseköğrenim yapan öğrencilerin iyi beslenmeleri hem kendi sağlıkları, başarıları, gelişmeleri ve mutlulukları açısından, hem de bu özelliklerin gelecek kuşaklara yansımaları açısından önem taşımaktadır.

Yükseköğrenim gençliğinin beslenmeyle ilgili sorunları gittikçe daha fazla tartışılan ve güncelliğini koruyan bir konudur. Ancak yükseköğrenim yapan gençlerin beslenmesini, beslenme durumunu saptamada kullanılması gereken yöntemleri birlikte uygulayarak inceleyen yeterince araştırma bulunmamaktadır. Öğrenciler aileden ve toplumdan soyutlanamayacağına göre, toplumun beslenme özelliklerinin ve sorunlarının bir ölçüde yükseköğrenim gençliğinde de görüleceği varsayılabilir.

Türkiye genelinde, değişik yörelerde ve gruplar üzerinde yapılan araştırmalara göre, toplumun diyeti tahıla dayalıdır; enerji büyük ölçüde başta ekmek olmak üzere tahıldan karşılanmaktadır; başta demir olmak üzere hayvansal protein, riboflavin, A vitamini ve kalsiyum tüketimi yetersizdir; enerjinin hem yeter-

sız, hem de aşırı tüketimi sorun olmaktadır. Demir yetersizliğine bağlı anemi, guatr, şişmanlık, çocuklarda raşitizm çok yaygındır. Beslenmeyle ilgili sorunlar çocuklarda, kadınlarda, sosyo - ekonomik düzeyi düşük gruplarda ve köylerde daha yaygın olarak görülmektedir (Baysal, 1975, 1981, Güneşli, 1974, Köksal, 1972, 1977, Yücecan, 1979).

Yükseköğrenim gençliği üzerinde yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, toplumdaki beslenme ile ilgili sorunların öğrencilerde de varlığını, bu sorunların bir ölçüde kurumların toplu beslenme servislerindeki yetersizliklerden kaynaklandığını göstermektedir.

Alkan (1960), yatılı olan Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü, Gazi Kız Yetiştirme Yurdu ve Maarif Kolejinde yaptığı araştırmada, yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi, servisteki bozukluk ve eksiklikler nedeniyle öğrencilerin enerji ve besin öğelerini yetersiz tükettiklerini bildirmiştir. Araştırmacı, Gazi Eğitim öğrencilerinin enerji, protein, A ve C vitaminleri; Gazi Yetiştirme Yurdu öğrencilerinin protein, riboflavin, A ve C vitaminleri; Maarif Koleji öğrencilerinin ise protein ve A vitamini yönünden çok yetersiz beslendiklerini saptamıştır.

Harp Okulları, askeri liseler ve astsubay hazırlama okullarını kapsayan 10 okulun öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, okulların 8'inde protein, 10'unda kalsiyum, 4'ünde A vitamini, 7'sinde tiamin, 9'unda riboflavin, 8'inde niyasin, 3'ünde de C vitamini yönünden yetersiz tüketim yapıldığı belirlenmiştir. Tüketim yetersizliği, yemek hazırlama sırasındaki aşırı kayıplara ve yemeklerin fazla artırılmasına bağlanmıştır. Bu okulların yıllık yemek harcamasının % 17.6'sının artıklar nedeniyle kayba uğradığı hesaplanmıştır. Yemek ve yiyecek artırılmasına kalite düşüklüğü, yemeklerin içinden yabancı maddeler çıkması, pişirme ve servis hataları, aynı yemeklerin sık verilmesi, ye-

meklerin öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına uymaması gibi nedenlerin yol açtığını belirlenmiştir (M.S. Bakanlığı, 1978).

Işıksoluğu (1975) tarafından Ankara'da Gazi Eğitim Enstitüsü, Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu ve Yüksek Öğretmen Okulu'nda okuyan 1113 kız ve 408 erkek öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, kızların % 9.8'i, erkeklerin % 6.6'sı anemik bulunmuştur. Anemik sayılmadığı halde hemoglobin düzeyi düşük olanların oranı kızlarda % 30.7, erkeklerde % 21.1 olarak belirlenmiştir. Barınma yerlerine göre kız öğrencilerde anemi oranı yatılılarda % 9.2 ile en düşük, yemeksiz yurtlarda kalanlarda ise % 13.5 ile en yüksek bulunmuştur. Erkeklerde ise anemi oranı yatılılarda % 8.3 ile en yüksek, yemekli yurtlarda ve ailesi yanında kalanlarda da % 3.3 ile en düşük olduğu bildirilmiştir. Anemik olmayan öğrencilerin anemiklere yakın bir oranının son altı ayda anemi tedavisi gördükleri belirlenmiştir. Öğrencilerin toplamında ve yatılı kız öğrencilerde aneminin toplumun diğer kesimlerine göre düşük bulunması, okullarda üç öğün yemek verilmesine, anemi tedavisi görenlerin fazla olmasına, bu ve başka olanakların toplumun genel beslenme ve ekonomik özelliklerini yansıtmayışına, öğrencilerin birçok yönden daha iyi olanaklara sahip olmalarına bağlanmıştır.

Çağlayan ve Koç (1984), İstanbul Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan 150 öğrencinin üç günlük besin tüketim düzeyini değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, öğrencilerde enerji yetersizliği görülmediğini, kişi başına ortalama 75.4 g. protein tüketildiğini ve bunun % 38.8'inin hayvansal kaynaklı olduğunu bildirmişlerdir. Alınması önerilen miktarlara göre öğrencilerin % 82.6'sı demiri, % 59.3'ü niyasin, % 54.6'sı riboflavini, % 48.6'sı kalsiyumu, % 23.3'ü A vitamini, % 6'sının da C vitamini yetersiz tükettiklerini saptamışlardır.

Sakarya ve Ünver (1985), Ankara Üniversitesi Mediko - Sosyal Merkezine başvuran 363 kız ve 387 erkek öğrencinin üç günlük besin

tüketimine göre günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerini hesaplamışlardır. Hesaplanan kişi başına ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları şöyledir:

	Kız	Erkek
Enerji (k.kal.)	1982	2728
Protein (g.)	51.5	72.7
Yağ (g.)	65.7	86.9
Karbonhidrat (g.)	320	430
Kalsiyum (mg.)	468	560
Demir (mg.)	12.32	17.84
A vitamini (I.U.)	10736	15114
Tiamin (mg.)	1.04	1.54
Riboflavin (mg.)	0.78	0.97
Niasin (mg.)	11.33	15.42
C vitamini (mg.)	237	282

Araştırmacılar tüketim ortalamalarına dayanarak, kız öğrencilerin A ve C vitaminleri dışındaki besin öğeleriyle enerji yönünden yetersiz beslendikleri, erkeklerin ise yalnız riboflavin ve enerjiyi yetersiz aldıkları, erkeklerin kızlara göre daha iyi beslendikleri sonucuna varmışlardır.

Özellikle ailelerinden uzakta yükseköğrenim gören öğrencilerin beslenmelerinde çeşitli zorluklarla karşılaştıkları bilinmektedir. Bu duruma çözüm olarak üniversitelerde düşük ücret karşılığında her öğrencinin yararlanabileceği öğle yemeği verilmektedir. Yurtkur yurtlarında barınan öğrencilere, yurtlarda çıkan yemekler için kullanılmak üzere bir miktar yemek yardımı yapılmakta, ücretsiz yemek verilmemektedir. Yurtlarda ve üniversitelerde çıkan yemeklerden yakınmalar olmakta, bu yemeklerden öğrencilerin tümü yararlanmamaktadır. İşte bu araştırmada, üniversitede verilen öğle yemeğinin öğrencilerin beslenmesine katkısı ve bu hizmetten yararlanmayı etkileyen faktörler incelenmiştir.

A m a ç l a r : Araştırma şu sorulara cevap aramak amacıyla yapılmıştır : (1) Öğrencilerin günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri ne kadardır? Tüketim miktarları,

alınması önerilen tüketim standartlarına uygun mudur? (2) Alınması önerilen miktarlara göre enerji ve besin öğelerini yeterli ve yetersiz tüketen öğrencilerin oranları nedir? (3) Üniversitede verilen öğle yemeğinden yeme durumu enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerini etkilemekte midir? (4) Öğle yemeğinden yararlanmayı sınırlandıran faktörler nelerdir? (5) Öğle yemeklerinden benimsenenler ve benimsenmeyenler hangileridir?

M A T E R Y E L - M E T O D

Evren ve Örneklem : Araştırma, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu (KTYÖO) biriminde okuyan öğretmen adayı 320 kız öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmada «oranlı küme örneklem» yöntemi uygulanarak KTYÖO öğrencilerinin % 23.2'si örnekleme alınmıştır. Örnekleme her sınıftan öğrenci girmiştir.

Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi : Veri toplama aracı olarak anket uygulanmış ve birbirini izleyen üç günlük besin tüketiminin kaydedildiği bir form kullanılmıştır. Form'a her gün, her öğün ve öğün aralarında tüketilen her besinin çeşidi, miktarı, büyüklüğü, artırılan miktarı gibi yemek ve yiyeceklerle ilgili her özelliğın yazılması istenmiştir. Besin tüketim formuna kayıtların yapılmasıyla ilgili ayrıntılı bir açıklama eklenmiş, ayrıca kayıtlarda gerekli özenin gösterilmesi için konu ayrıntılarıyla öğrencilere anlatılmıştır.

Besin tüketim formlarının dağıtımından toplanıncaya kadar geçen süre içinde öğle yemekleri için düzenlenen iafşe tabelaları incelenmiş, yemeklerin içine giren besinlerin ve tek olarak verilen yiyeceklerin bir porsiyona düşen miktarları alınmıştır. Artık oranları dikkate alınarak ve servis sırasında verilen miktarlar gözlenerek her yemek ve yiyecek için porsiyonların net miktarları hesaplanmıştır.

Besinlerin ağırlık karşılıklarının, enerji ve besin öğeleri değerlerinin hesaplanmasında Bay-sal (1984), Kutluay (1977) ile Güneylî'nin (1974) yayınlarından ve Gıda Kompozisyon Cetvelinden (1969) yararlanılmıştır. Kimi besinlerin ve tariflerin ağırlık karşılıklarını hesaplamak için piyasadan örnekler alınarak tartılmış ve ortalama değerler bulunmuştur.

Öğrencilerin enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerinin değerlendirilmesinde orta derecede fiziksel etkinliği olan 20 - 29 yaş grubu kadınlar için kullanılması önerilen «sınır değerler» esas alınmıştır (Beslenme ve Diyet Dergisi, 1983).

Veriler 1983 Kasım - 1984 Ocak tarihleri arasında toplanmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin yaşı 17 - 28 arasında olup yaş ortalaması 20.5'dir. Örneklemeye giren öğrencilerin % 40.6'sı Yurtkur yurtlarında, % 15.9'u özel yurtlarda, % 27.5'i ailesi - akrabası yanında, % 16.0'sı da kiralık evlerde kalmaktadır.

Kişi başına günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları şöyledir :

Enerji (k.kal.)	: 1792 ± 351
Toplam protein (g.)	: 58.0 ± 13.3
Hayvansal protein (g.)	: 25.9 ± 8.4
Yağ (g.)	: 57.8 ± 15.0
Kalsiyum (mg.)	: 394 ± 119
Demir (mg.)	: 12.2 ± 3.0
A vitamini (I.U.)	: 4261 ± 3193
Tiamin (mg.)	: 1.16 ± 0.28
Riboflavin (mg.)	: 0.95 ± 0.30
Niasin (mg.)	: 12.73 ± 3.15
C vitamini (mg.)	: 78 ± 44

Enerjinin % 13'ü toplam proteinden, % 5.8'i hayvansal proteinden, % 29'u yağdan, % 58'i karbohidratlardan, % 31'i ekmekten karşılanmaktadır. Proteinin % 44.4'ü hayvansal kaynaktır. Toplam ve hayvansal protein, tiamin ve C vitamini dışındaki besin öğelerinin ve enerjinin tüketim ortalamaları alınması önerilen miktarlardan düşüktür. Alınması önerilen miktarlara göre enerjiyi ve besin öğelerini «yetersiz», «sınırdaki», «yeterli» ve «fazla» tüketen öğrenci oranları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyi incelenen 320 öğrencinin % 32.2'si (103 kişi) üniversitede verilen öğle yemeğinden yemiş (Y_0), % 14.0'ü (45 kişi) 1 — 2 gün yemiş (Y_{1-2}), % 53.8'i (173 kişi) de üç gün yemiştir (Y_3). Öğle yemeğinden yeme durumuna göre kişi başına günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları ile istatistiksel değerlendirme sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Öğle yemeğinden yiyenlerin (Y_3) tüketim ortalamaları yemeyen grubunkinden (Y_0) yüksektir. Bu durum A ve C vitaminleri için geçerli değildir.

Y_0 grubu ile Y_3 grubunun enerji, hayvansal ve toplam protein, tiamin, niasin ve riboflavin tüketim ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel yönden önemlidir ($p < 0.01$, $p < 0.05$).

Tablo 1. Üniversitede Verilen Öğle Yemeğinden Yeme Durumuna ve Toplama Göre Öğrencilerin Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Enerji ve Besin Öğeleri		Yetersiz %	Sınırdaki %	Yeterli %	Fazla %
Enerji	Y ₀	48.5	19.4	27.2	4.9
	Y ₁₋₂	42.2	31.1	22.2	4.5
	Y ₃	38.4	20.4	30.2	11.0
	Toplam	42.2	21.6	28.1	8.1
Protein	Y ₀	25.3	11.7	33.0	30.0
	Y ₁₋₂	22.2	13.3	28.9	35.6
	Y ₃	14.6	8.1	40.1	37.2
	Toplam	19.0	10.0	36.3	34.7
Kalsiyum	Y ₀	55.3	21.4	14.6	8.7
	Y ₁₋₂	51.1	24.5	11.1	13.3
	Y ₃	54.1	16.3	17.4	12.2
	Toplam	54.1	19.1	15.6	11.2
Demir	Y ₀	88.3	11.7	—	—
	Y ₁₋₂	91.1	6.7	—	2.2
	Y ₃	90.7	6.4	2.9	—
	Toplam	90.0	8.2	1.6	0.3
A Vitamini	Y ₀	53.4	6.8	7.8	32.0
	Y ₁₋₂	53.3	20.0	4.5	22.2
	Y ₃	62.8	6.4	5.2	25.6
	Toplam	58.5	8.4	5.9	27.2
Tiamin	Y ₀	1.9	8.8	20.3	69.0
	Y ₁₋₂	2.2	2.2	28.9	66.7
	Y ₃	1.2	1.7	12.2	84.9
	Toplam	1.6	4.0	17.2	77.2
Riboflavin	Y ₀	64.1	20.4	8.7	6.8
	Y ₁₋₂	57.8	17.8	17.8	6.6
	Y ₃	43.6	25.0	20.3	11.1
	Toplam	52.2	22.5	16.2	9.1
Niasin	Y ₀	42.7	20.4	20.4	16.5
	Y ₁₋₂	26.6	24.5	28.9	20.0
	Y ₃	18.0	15.7	43.6	22.7
	Toplam	27.2	18.4	34.1	20.3
C Vitamini	Y ₀	22.3	11.6	4.9	61.2
	Y ₁₋₂	22.2	—	8.9	68.9
	Y ₃	17.4	15.7	7.0	59.5
	Toplam	19.7	11.8	7.2	61.2

Y₀ : Yemeyenler, n : 103 Y₁₋₂ : 1 — 2 gün yiyenler, n : 45 Y₃ : 3 gün yiyenler.

Tablo 2. Üniversitede Verilen Öğle Yemeğinden Yeme Durumuna Göre Kişi Başına Günlük Ortalama Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Miktarları ile Bu Miktarların Karşılaştırılması (t testi)

Enerji ve Besin Öğeleri	Hiç Yemeyenler n : 103			3 Gün Yiyenler n : 173			Önemlilik Testi	
	X	S	S _x	X	S	S _x	t değeri	p değeri
Enerji (k.kal.)	1725	356	35.1	1844	345	26.3	2.71	p < 0.01
Toplam protein (g.)	55.5	12.74	1.27	59.3	12.45	1.19	2.48	p < 0.05
Hayvansal protein (g.)	23.9	8.1	0.81	27.1	8.4	0.66	3.16	p < 0.01
Yağ (g.)	56.7	16.4	0.16	58.2	13.0	1.01	0.45	—
Kalsiyum (mg.)	380	111	11	395	120	9	1.05	—
Demir (mg.)	11.6	3.0	0.30	12.0	2.5	0.19	1.17	—
A vitamini (I.U.)	4620	3161	351	4110	3207	247	1.28	—
Tiamin (mg.)	1.13	0.31	0.03	1.20	0.25	0.02	2.00	p < 0.05
Riboflavin (mg.)	0.90	0.30	0.03	1.00	0.31	0.02	2.70	p < 0.01
Niasin (mg.)	12.67	3.24	0.31	13.41	2.90	0.22	2.17	p < 0.05
C vitamini (mg.)	80	50	4.9	76	40	3.0	0.69	—

(—) 0.05 düzeyinde önemsiz

Öğle yemeğinden yenen gün sayısı arttıkça genel olarak yetersiz tüketim yapanların oranı da düşmektedir. Günde ortalama 1500 kkaloriden az enerji alanların oranı Y₀ grubunda % 28.2 iken, Y₃ grubunda % 14.5'e düşmektedir. Günde ortalama 20 gramdan az hayvansal protein tüketenlerin oranı Y₀ grubunda % 37.9, Y₁₋₂ grubunda % 35.0, Y₃ grubunda % 24.4'dür. Yine demiri 10 mg.'in altında tüketenlerin oranları aynı grup sırasıyla % 37, % 24 ve % 18'dir. Öğle yemeğinden yeme durumuna göre günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerinin değerlendirilmesi Tablo 1'de verilmiştir. Görüldüğü gibi, öğle yemeğinden yenen gün sayısı ile yeterli düzeyde tüketim yapanların oranlarında genel bir artış olmaktadır. Ancak, öğle yemeğinden yemeye daha yeterli düzeyde tüketim yapma arasındaki ilişki yalnız riboflavin (X²: 12.33) ve niasin (X²: 19.94) için istatistiksel yönden önemli bulunmuştur (p < 0.01).

Öğle yemeğinden yiyenlerin sayısı günden güne, aydan aya değişmektedir. Yemek fişi olduğu halde besin tüketim kaydı yapıldığı sırada aralıklı yiyenlerin oranı % 14'dür. Hiç yemeyenlerin arasında da yemek fişi olanların bulunması mümkündür. Sınıflar büyüdükçe bu yemekten yemeyenlerin oranı artmaktadır.

Öğle yemeğinden hiç yememe ve aralıklı yeme nedenlerinin başında temizlik ve ayıklamanın iyi yapılmaması ile yemeklerin usulüne uygun pişirilmemesi gelmektedir. Öğrencilerin % 19.0'u servis araçlarının temiz olmayışını, % 17.4'ü yiyeceklerin iyi ayıklanıp yıkanmayışını birinci neden olarak göstermiştir. Gösterilen diğer önemli nedenler çoktan aza yemeklerin usulüne uygun pişirilmemesi, kimi yiyeceklerin çiğ kalması, sırada bekleme zorluğu, aynı yemeklerin sık verilmesi ve verilen yemeklerin sevilmemesidir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğle Yemeklerinden Yememe - Aralıklı Yeme ve Bu Yemekten Artırma Nedenlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

Nedenler	Yememe - Aralıklı		Artırma - Hiç	
	Yeme Sayı	%	Tüketmeme Sayı	%
Servis araçlarının temiz olmaması	59	19.0	—	—
Usulüne uygun pişirmeme, çiğ kalması	54	17.4	61	22.4
Sevmeme, alışmama	—	—	55	20.2
İyi ayıklamama, iyi temizlememe, bozukluk	54	17.4	54	19.9
Sırada çok bekleme	54	17.4	—	—
Aynı yemeklerin sık verilmesi	39	12.5	47	17.3
Koku ve görünüşün iyi olmaması	—	—	19	7.0
Şişmanlama korkusu	18	5.8	14	5.1
Çok yağlı olması	10	3.2	10	3.7
Hasta, dokunur	15	4.8	9	3.3
Pahalı	8	2.5	—	—
Başka	—	—	3	1.1
Toplam	311	100.0	272	100.0

Öğle yemeğinden yararlanan öğrenciler verilen yemek ve yiyecekleri alma ve tüketme yönünden farklı davranışlar göstermektedir. Öğrencilerin ancak % 29.1'i serviste verilenin tamamını alıp tükettiğini, pek ender olarak artırdığını; % 32.4'ü sevmediklerini almayıp aldıklarını artırmadan yediğini; % 26.1'i verileni alıp azını artırdığını; % 12.4'ü de verileni alıp çoğunu artırdığını belirtmiştir. Verileni artırma - tüketmeme nedenleri, bu yemekten yememe ve aralıklı yeme nedenlerine benzemektedir (Tablo 3).

Anket sorularına verilen cevaplara göre, öğle yemeklerinde en çok artırılan, sevilen, tümü tüketilen ve verilmesi istenen yemek tür-

leri geniş bir dağılım göstermektedir. Bunlar arasında en çok öğrenci tarafından yazılmış olan ve ilk 10'a giren yemek türleri öğrenci yüzdesiyle Tablo 4'de verilmiştir. Artırılan ya da yemeyen yemeklerin başında pırasa gelmekte, bunu sırasıyla makarna, bamya, bulgur pilavı ve kapuska izlemektedir. Özellikle sebzeleri yememeye ve artırmaya gösterilen nedenlerin başlıcaları usulüne uygun pişirmeme, iyi ayıklayıp yıkamama, sevmeme, görünüş ve kokunun beğenilmeyişidir. Bulgur pilavı ile nohutun yememesine ve artırılmasına gösterilen nedenler ise iyi pişirilmemeleri, çiğ bırakılmaları; ayrıca, bulgurun içinden yabancı maddelerin çıkmasıdır.

Tablo 4. Öğle Yemeklerinde En Sık Artırılan - Yemeyen, Tümü Tüketilen ve Verilmesi İstlenen Yemekler

Sıra	Artırılan - Yemeyen	%	Tümü Tüketilen	%	Verilmesi İstlenen	%
1	Pırasa	58	Tavuk	51	Köfteler etler	46
2	Makarna	46	Balık	32	Tatlılar	34
3	Bamya	29	Tatlılar	30	Börekler	22
4	Bulgur pilavı	26	Kuru fasulye	29	Çorbalar	20
5	Kapuska	25	Meyveler	25	Balık	19
6	Konserve türlü	24	Çorbalar	22	Dolma - sarma	17
7	Nohut	23	Pirinç pilavı	17	Kızartma patates	16
8	Patates yemeği	18	Köfteler - etler	16	Yoğurt	15
9	Pirinç pilavı	17	Yoğurt	15	Salata	14
10	İspanak	16	Mercimek çorbası	12	Mercimek çorbası	9

TARTIŞMA

Bulgular öğrencilerde yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğunu göstermektedir. Türkiye için önerilen tüketim standartlarına göre en yetersiz tüketilen besin öğeleri başta demir olmak üzere sırasıyla A vitamini, kalsiyum, riboflavin ile enerjidir. Protein, C vitamini ve tiamin hariç olmak üzere, günlük tüketim ortalamaları alınması önerilen miktarların yaklaşık 3/4'ünü karşılamaktadır.

Kişi başına günlük ortalama enerji tüketimi, alınması önerilen miktardan 300 kal., Türkiye ortalamasından 500 kal., Sakarya ve Ünver'in (1985) kız öğrenciler için bulunduğu değerden de 200 kal. düşüktür. Öğrencilerin günlük enerji tüketimi Arslan'ın (1982) 25 - 40 yaş grubu kadınlar için belirlediği değere uygunluk göstermektedir. Yetersiz tüketime karşın, enerji besin kaynaklarından dengeli olarak karşılanmakta, öğrencilerde toplumdaki tahıla ve ekmeğe dayalı beslenme özelliği görülmemektedir. Enerji tüketimindeki yetersizlik, yaşları gereği ağırlık artışına çok duyarlı olmalarına, bunun için aşırı enerji kısıtlaması yapmalarına bağlanabilir. Öğrencilerin % 5 - 6'sının şişmanlamamak için üniversitede verilen öğle yemeğinden yemediğini ya da verileni artırdığını belirtmesi de enerji kısıtlamasında aşırılığa gidildiğini işaretlemektedir.

Kişi başına günlük toplam protein tüketimi Türkiye ortalamasından düşük, hayvansal protein tüketimi ise yüksektir. Öğretmen adaylarının protein ortalaması, A.Ü. kız öğrencileri için bulunan değerden (51.5 g.) de fazladır (Sakarya, Ünver, 1985). Bu iki çalışmada bulunan diğer besin öğeleri tüketim ortalamaları karşılaştırıldığında, A.Ü. öğrencilerinin A ve C vitaminleri ortalamalarının öğretmen adayları ortalamasından yaklaşık üç kat fazla olduğu dikkati çekmektedir. Öğretmen adaylarının protein, riboflavin ve niasin ortalamaları yüksek; kalsiyum ortalaması düşüktür. İki çalışmada da demir tüketim ortalamaları aynıdır (12.2 mg. ve 12.3 mg.). Bu miktar, alınması öngörülen değerlerin ancak % 55 kadarıdır. Öğretmen adaylarının % 90'ı, hemşire adaylarının % 83'ünün demir tüketimi alınması önerilen miktarların altındadır (Çağlayan ve Koç, 1984). Bu sonuç-

lar, kız öğrencilerde aneminin yaygın bir sorun olabileceğini düşündürmekte, bu konuda inceleme yapılması ve etkin önlemler alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin yaklaşık yarısı A vitamini, kalsiyum ve riboflavini; 2/5'i de enerjiyi yetersiz tüketmektedir. Hemşire adaylarında ise enerji yetersizliği olmadığı, öğrencilerin yarısı kadarının riboflavin ve kalsiyumu, yarısından çoğunun niasini, 1/4'ünün de A vitaminini yetersiz tükettiği bildirilmektedir. Öğretmen adaylarında A ve C vitaminlerini yetersiz tüketenlerin oranları hemşire adaylarından belirgin derecede yüksektir. Bu ve diğer besin öğelerindeki yetersizliklerde öğrencilerin yanlış tüketim alışkanlıklarının önemli payı olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin beslenmesine üniversitede verilen öğle yemeğinin önemli katkısı olduğunu ve bu katkının etkili önlemlerle artırılabilirliğini göstermektedir. Üniversite öğle yemeğinden yiyenlerin A ve C vitaminleri dışındaki besin öğeleri ve enerji tüketim düzeyleri bu yemekten yemeyenlerinden yüksektir. İki grubun ortalamaları arasındaki farklar enerji, toplam protein, hayvansal protein, tiamin, riboflavin ve niasin için istatistiksel yönden de önemli bulunmuştur ($p < 0.01$, $p < 0.05$). Öğle yemeğinden yemeyenle daha yeterli tüketim arasındaki ilişkiler yalnız niasin ve riboflavin için istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$).

Bu sonuçlar, üniversite öğle yemeğinden yemeyen öğrencilerin yemekhanede verilen yemeklerden daha besleyici yiyecekler seçtiklerini sabah ve akşam öğünlerinde de açığı kapatamadıklarını göstermektedir. Üniversite öğle yemeği, özellikle ailesinden uzakta okuyan bazı öğrencilerin normal öğün tüketebilmek için tek fırsat olmaktadır. Sabah ve akşam öğünlerinin birinde hiçbir şey yemeyen ya da çay - simit, çay - bisküvi vb. ile geçiştirip de yalnız üniversitede verilen öğle yemeğinden yiyenlerin oranı % 9.8'dir.

Üniversite öğle yemeği yiyen grubun A ve C vitaminleri tüketim düzeyleri bu yemekten yemeyen grubunkinden düşüktür. Bunun nedeni, öğle yemeklerinde bu vitaminlerin iyi kaynaklarına yeterince yer verilmeyişi ve/veya

verilenlerin tümünün tüketilmeyiştir. Artırma-ya ve hiç tüketilmeyişine gösterilen nedenler temizlik, ayıklama, yıkama ve pişirme işlemlerinin iyi yapılmamasıyla ilgilidir. Benimsenmeyen, tüketilmeyen yiyeceklerin başında sebzeler gelmekte, bunu bulgur pilavı ve makarna izlemektedir. Diğer araştırmacılar da genellikle yeşil yapraklı sebze tüketimini düşük bulmuşlardır. Ergenlik çağındakiler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin % 25'inin sebzeleri, özellikle pırasa ve bamyayı yemedikleri bildirilmiştir (Geyik, 1978). Bu araştırmada da en sevilmeyen ve artırılan sebzeler arasında pırasa ve bamyaya yer almaktadır. Yemeklerin reddedilmesi ve artırılması genellikle beslenme servisindeki yönetim, denetim ve personelin eğitimindeki yetersizlikten kaynaklanmaktadır. Araştırmalar benzer nedenlerle yatılı okullarda ve diğer toplu beslenme servislerinde önemli miktarda yiyeceğin atıldığını, büyük ekonomik kayıplara yol açtığını göstermektedir. Deniz Harp Okulu'nda bir haftalık yemek artıklarını belirleme sonucunda, yukarıdakilere benzer nedenlerle servise verilen pirinç pilavının % 55.6'sı, bulgur pilavının % 53.8'i makarnanın % 41.4'ü, pırasanın % 52.5'inin artırıldığı belirlenmiş, yiyeceklerin artırılmasıyla ekonomik kaybın büyük boyutlara ulaştığı bildirilmiştir (M.S.B., 1978).

Yemek artırmaya gösterilenlere benzer nedenlerle, öğrencilerin önemli bir bölümü üniversitede verilen öğle yemeklerinden ya hiç yememekte ya da aralıklı yemektedir. Belirtilen

önemli nedenlerden biri de yemek sırasında uzun süre beklemedir.

Görüldüğü gibi, öğrencilerin öğle yemeklerinden yararlanmasını sınırlandıran faktörlerin çoğu beslenme servisinin yönetimiyle ilgilidir. Bu eksiklik ve aksaklıklar fazla harcama yapılmadan giderilebilecek niteliktedir. Öğle yemeklerinin öğrencilerin beslenme gereksinmelerine daha uygun, çoğunluğun benimseyebileceği, kabul edebileceği ve doyum sağlayabileceği kalitede olması için konuya yönetim açısından yaklaşmak gerekir. Üniversitelerde beslenme servisleri, gıda, beslenme ve diyet alanlarında yükseköğrenim yapmış elemanlar tarafından yönetilmelidir. Etkili bir yönetimle hem yemek kalitesi düzelebilir, hem de artıklar en alt düzeye indirilerek ekonomik kayıplar azaltılabilir. Böylece, üniversite öğle yemeğinden daha fazla öğrenci yararlanabilir, öğrencilerin daha iyi beslenmesi sağlanabilir ve yakınlıklar da azaltılabilir.

Bu araştırmanın sonuçları yükseköğrenim yapan tüm kız öğrencilerin ve üniversitelerin beslenme servislerinin durumunu yansıtmayabilir, ancak birtakım ipuçları verebilir. Öğrencilerin beslenmesini ekonomik yetersizlikler, barınma yerlerinde ve üniversitelerde beslenme olanaklarının sınırlılığı yanı sıra yanlış beslenme alışkanlıkları da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, öğrencilere verilen beslenme hizmetlerinin iyileştirilmesi ve genişletilmesiyle yetinilmeyip, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak için eğitim çalışmalarına da önem verilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Alkan, E. : Yatılı Okullarda Beslenme Durumu. Halk Sağlığı İhtisas Tezi, Hıfzıssıha Okulu, Ankara, 1960.
- Arslan, P. : Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinmelerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma, H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- Baysal, A. : Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 4: 20, 1975.
- Baysal, A. : Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel, Eğitim ve Ekonomik Etmenlerle İlgili Nedenleri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 10: 50, 1981.
- Baysal, A. : Beslenme, H.Ü. Yayınları: A/13, Çağ Matbaası, Ankara, 1984.
- Beslenme ve Diyet Dergisi : Bireyin ve Toplumun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Kullanılan veya Kullanılması Gereken Yöntem ve Standart Değerler Paneli (Yöneten ve Derleyen Arslan, P.), Beslenme ve Diyet Dergisi, 11: 49, 1982.

- Çağlayan, Ş., Koc, Z. : Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Durumları ile Bazı Subklinik Olgular Arasındaki İlişki. Beslenme ve Diyet Dergisi, 13: 87, 1984.
- Geyik, Ç. : Ankara Numune Hastanesinde Tedavi Gören 11-19 Yaşlarındaki Adolesan Çağı Çocukların Sağlık ve Beslenme Durumları. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1978.
- Güneşli, Ü. : Ankara-Çubuk İlçe Merkezi ve Köylerinde Ailelerin Beslenme Durumlarını Saptamada Kullanılan Değişik Araştırma Yöntemlerinin Değerlendirilmesi. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doçentlik Tezi, Ankara, 1974.
- İnksoluğu - Kuruca, M. : Ankara'da Yükseköğrenim Gençliğinde Demir Yetersizliği Anemisinin Yaygınlık Derecesi ve Bunu Etkileyen Faktörler. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Doktora Tezi, Ankara, 1975.
- Köksal, O. : Türkiye 1974 Beslenme - Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırma Raporu. H.Ü. Ankara, 1977.
- Köksal, O. : Türk Halkının Beslenme Durumu, Sorunları ve Nedenleri. Türkiye Tıp Akademisi Mecmuası, 7: 43, 1972.
- Köksal, O., Baysal, A., Pekdur, U. : Gıda Kompozisyon Cetvelleri. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, 1969.
- Kutluay, T. : Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Cihan Matbaası, Ankara, 1977.
- Milli Savunma Bakanlığı Araştırma ve Geliştirme Başkanlığı : Askeri Okullarda Beslenme Araştırması. Ankara, 1978.
- Sakarya, O., Ünver, B. : Ankara Üniversitesi Mediko - Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14: 51, 1985.
- Yücecan, S. : İnşaat İşçilerinde Enerji Harcamaları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.