

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN KAHVALTI YAPMA ALIŞKANLIKLARININ SAPTANMASI

Emine FAYDAOĞLU¹, Esmâ ENERĞİN², Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU³

ÖZET

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik, Ebelik, Sosyal Hizmet ve Sağlık Kurumları Yöneticiliği ve Çocuk Gelişimi bölümlerinin her sınıfından 10'ar kişi olmak üzere toplam 220 gönüllü lisans öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma kapsamındaki bireyler basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma Şubat 2012–Mart 2012 tarihleri arasında yapılmış, anket formları doldurmuş ve değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS paket programı, istatistiksel analiz olarak Ki-Kare Testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.25±1.6 yıl'dır. Öğrencilerin %27.2'si her gün kahvaltı yapmakta, %1.4'ü ise kahvaltı yapmamaktadır. Öğrencilerin %61.2'si derse yetişemediklerinden veya zamanları olmadıklarından kahvaltı yapmamaktadır. Araştırmaya göre öğrenciler her gün sabah kahvaltısında en fazla ekmeğ (%67.7), beyaz peynir (%41.8), domates-salatalık (%22.7), siyah zeytin (%20.3) gibi besinleri ve içecek olarak çayı (%72.3) tercih etmektedirler.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Beslenme Alışkanlıkları, Kahvaltı.

¹ Orman ve Su İşleri Bakanlığı, Su Yönetimi Genel Müdürlüğü, Uzman Biyolog

² Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Araştırma Görevlisi

³ Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Prof. Dr.

İletişim/ Corresponding Author: Emine FAYDAOĞLU **Geliş Tarihi / Received :** 13.01.2013

Tel : (0312) 207 63 67 **e-posta:** eminefaydaoglu@gmail.com **Kabul Tarihi / Accepted :** 24.04.2013

ESTABLISHMENT OF ANKARA UNIVERSITY FACULTY OF HEALTH SCIENCES STUDENTS BREAKFAST HABITS

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the breakfast habits of the students being educated in the Faculty of Health Sciences, at Ankara University. The research population consisted of ten students from each undergraduate class of the Departments of Nutrition and Dietetics, Nursing, Midwifery, Social Service and Medical Institution Management and Pediatric Development of the Faculty of Health Sciences, making up 220 voluntary students in total. The individuals who participated in the research were selected according to the simple random sampling methodology. The survey was carried out between February 2012 and March 2012; in which timeframe the questionnaires were filled in and evaluated. For data evaluation, the SPSS 16.0 programme was used and the Chi-square test was applied as the statistical analysis method. The average age of the students participating in the study was 21.25 ± 1.6 years. It was found that 27.2 % of the students were having breakfast everyday, while 1.4 % regularly do not. It was also found that 61.2 % of the students were not having breakfast because they did not have time and had difficulty being on time morning lessons. According to the research, students mostly prefer foods such as bread (67,7%), cheese (41.8%), tomato–cucumber (22.7%), black olives (20.3 %) and beverages such as tea (72.3 %) for the breakfasts.

Key Words: University Students, Nutritional Habits, Breakfast.

GİRİŞ

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini, yeterli miktarda dengeli olarak tüketmektir (1-3). Vücut gereksinmelerini karşılayacak enerji ve besin öğelerinin önerilen miktarda olması; bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bunun içinde günde en az 3 ana öğün besin tüketmek; tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi sağlığı bozucu durumlardan sakınmak gerekmektedir (4).

Kahvaltının beslenmede önemli bileşenlerden biri olduğu bilinmektedir. Deneysel hayvanları ve insanlarda yapılan çalışmalarda sabah kahvaltısı yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığı gösterilmiştir (5). Hatırlama ve kan glikoz düzeyi üzerine üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, hatırlama performansının kan glikoz düzeyleri ile ilişkili olduğu ve kahvaltı yapmanın hatırlamayı kolaylaştırdığı belirlenmiştir (6). Yeni bir güne istekli başlamada ve günü verimli bir şekilde sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve bileşimi büyük rol oynamaktadır. (7). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada; kahvaltı yapmanın, beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı ve eğitimin etkinleşmesine katkısının olduğu bulunmuştur (8).

Üniversite dönemi; bireylerin özgürlük ve sorumlulukların arttığı bir dönemdir (9). Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri bildirilmiştir (10,12,13,14). Benzer şekilde Amerika’da 1965-1991 yılları arasında kahvaltı tüketiminin 19-29 yaşları arasında en düşük olduğu bulunmuştur (15). Üniversite öğrencileri topluma örnek teşkil ettiği için, doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları önem taşımaktadır (16).

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Bu araştırma, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nin Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik, Ebelik, Sosyal Hizmet ve Sağlık Kurumları Yöneticiliği ve Çocuk

Gelişimi bölümlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile her sınıfından 10'ar kişi olmak üzere toplam 220 lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çocuk Gelişimi Bölümü'nde sadece ilk iki sınıfta öğrenci bulunması nedeni ile bu bölümden 20 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formunda; demografik özellikler, eğitim durumu, yaşadığı yer, hastalığı olup olmadığı, sigara kullanma durumu, kahvaltı yapma durumu, su tüketimi, kahvaltı yapma sıklığı, yiyecek-içecekleri tüketim sıklığı, kahvaltıda yenilen besinler, kahvaltı yapılmadığı zaman karşılaşılan sağlık sorunları ile ilgili kişisel bilgilere yer verilmiştir (Şubat-Mart 2012). Anket formu yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak doldurulmuştur. Bireylerin boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçülerek beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri doğrultusunda değerlendirilmiştir (17). Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ortalama (X), standart sapma (S) ve yüzde (%) dağılımları tablolar halinde verilmiştir. İstatistiksel analiz olarak Ki-Kare önemlilik testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %27.3'ünü 1. sınıflar, %27.3'ünü 2.sınıflar, %22.7'sini 3.sınıflar, %22.7'sini 4.sınıflar oluşturmuştur. Araştırmaya %22.3'ü erkek, %77.7'si kadın olmak üzere toplam 220 öğrenci alınmıştır.

Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyet ve BKİ'ne Göre Vücut Ağırlıkları (n=220)

BKİ Grupları	Erkek		Kadın	
	n	%	n	%
Zayıf (<18.50)	0	0	17	10.0
Normal (18.50-24.99)	35	71.4	144	84.2
Hafif Şişman (25.00-30.00)	14	28.6	10	5.8
Toplam	49	100.0	171	100.0

Araştırmaya katılan erkeklerin %71.4'ünün, kadınların ise %84.2'sinin normal BKİ'ye sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Erkek ve kadın öğrencilerin beden kütle indeksleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($\chi^2=23.663$, $p>0.05$) ancak hafif şişman olan erkek öğrencilerin oranının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür (E:%28.6, K:%5.8).

Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyet ve BKİ'lerine Göre Kahvaltı Yapma Sıklığı (n=220)

Cinsiyet	Kahvaltı Yapma Sıklığı									
	Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Her gün		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	12	24.5	19	38.8	10	20.4	8	16.3	49	100.0
Kadın	25	14.6	47	27.5	47	27.5	52	30.4	171	100.0
BKİ Grupları										
Zayıf (<18.50)	3	17.6	5	29.4	3	17.6	6	35.3	17	100.0
Normal (18.50-24.99)	30	16.7	53	29.6	46	25.7	50	27.9	179	100.0
Hafif Şişman (25.00-30.00)	4	16.7	8	33.3	8	33.3	4	16.7	24	100.0

Tablo 2'deki veriler değerlendirildiğinde kadınların her gün düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı erkeklerden yüksek bulunmuştur (kadın:%30.4; erkek:%16.3). Her gün kahvaltı yapma sıklığı bakımından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($\chi^2=7.33$, $p>0.05$). Yapılan benzer çalışmalarda, her gün kahvaltı yapan öğrencilerin oranı %19.1 (18), %34.4 (13), %65.5 (19), %34.8 (20), %44.1 (22) ve %38.5 (23) olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin BKİ değerleri ile kahvaltı yapma alışkanlıkları arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve BKİ'ne göre zayıf olan öğrencilerin %35.3'ünün her gün, BKİ'ne göre normal olan öğrencilerin %29.6'sının haftada 3-4 gün, BKİ'ne göre hafif şişman olan öğrencilerin %33.3'ünün haftada 3-4 ve haftada 5-6 gün kahvaltı yaptığı bulunmuştur. BKİ değerleri ile kahvaltı yapma alışkanlıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($\chi^2=2.489$, $p>0.05$).

Öğrencilerin kahvaltı yaptıkları mekanlar sorgulandığında en çok evlerinde kahvaltı yaptıkları bulunmuştur (%49.5). Erten (2006)'in Adıyaman'da eğitim gören 250 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada da benzer bir sonuç bulunmuştur (24).

Araştırmaya alınan öğrencilerin kahvaltı öğününü atlama nedenlerine bakıldığında; öğrencilerin yarısından çoğu (%61.2) derse yetişemediklerinden veya zamanları olmadığı için kahvaltı öğününü atladığını ifade etmiştir. Bu çalışma ile benzer olarak üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da zaman yetersizliği kahvaltı öğününü atlamada ilk neden olarak bulunmuştur (20,22,25,26). Bu çalışma ve yapılan diğer çalışmalarla da benzer olarak kahvaltı öğününü atlama nedenleri arasında ikinci sırada iştahsız olma veya yemek yeme isteği duymamanın yer aldığı bulunmuştur (25,26).

Sigara kullanma durumunun kahvaltı yapma alışkanlığına olan etkisi değerlendirildiğinde sigara kullananların düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının daha az olduğu bulunmuştur (Kullanan: %32.4, kullanmayan:%57.4, $\chi^2=10.446$, $p<0.05$). Erten (2006) üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlığını incelediği çalışmada kahvaltı yapma alışkanlığının sigara içen öğrencilerde anlamlı şekilde daha az olduğunu bulmuştur ($p<0.05$) (24).

Tablo 3: Öğrencilerin Kahvaltı Yapmadıklarında Karşılaştıkları Bazı Rahatsızlıklar

Kahvaltı Yapmadıklarında Karşılaşılan Durum	<5 gün kahvaltı yapan kişiler				≥5 gün kahvaltı yapan kişiler				İstatistik <i>p</i>
	Evet		Hayır		Evet		Hayır		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Yorgunluk	62	60.2	41	39.8	81	69.2	36	30.8	0.161
Halsizlik	63	61.2	40	38.8	94	80.3	23	19.7	0.002*
Açlık hissi	74	71.8	29	28.2	99	84.6	18	15.4	0.021*
Baş dönmesi	28	27.2	75	72.8	56	47.9	61	52.1	0.002*
Baş ağrısı	32	31.1	71	68.9	69	59.0	48	41.0	0.000*
Dikkatte Azalma	55	53.4	48	46.6	84	71.8	33	28.2	0.005*
Göz Kararması	30	29.1	73	70.9	41	35.0	76	65.0	0.349
Çarpıntı	17	16.5	86	83.5	22	18.8	95	81.2	0.656
Huzursuzluk	36	35.0	67	65.0	59	50.4	58	49.6	0.021*
Üşüme	25	24.3	78	75.7	30	25.6	87	74.4	0.815

**P* değerleri istatistiksel olarak önemlidir.

Araştırmaya katılan öğrenciler arasında haftada en az 5 gün kahvaltı yapan öğrencilerin kahvaltı yapmadıklarında Tablo 3’de yer alan halsizlik, açlık hissi, baş dönmesi, baş ağrısı, dikkatte azalma ve huzursuzluk durumlarının hepsi ile karşılaştıklarını ve bu nedenle düzenli kahvaltı yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Kahvaltı beslenme durumunu iyileştirerek bilişsel fonksiyonların gelişmesinde etkili olan bir öğündür (27,28). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, kahvaltı etmenin hatırlamayı kolaylaştırdığı, bu durumun da kan glikoz düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (27,29).

Niğde Üniversitesinde yapılan bir çalışmada da kahvaltı yapmayan öğrencilerin performanslarında düşüş olduğu, bunun yanı sıra üşüme, titreme gibi durumların gözlemlendiği bildirilmiştir (21).

Sevindi ve ark (2007)'nin yaptığı çalışmada da kahvaltı yapmayan öğrencilerin açlık, halsizlik, yorgunluk hislerinin arttığı ve dikkatlerinin azaldığı (sırasıyla %86, %80, %72, %72) görülmüştür (30).

Araştırmaya katılan erkeklerin %83.6'sı, kadınların %94.7'si kahvaltının günün en önemli öğünü olduğunu söylemiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu güne zinde başlama, kan şekerinin düzenlenmesi, zayıflama, dikkatin toplanması, performans gibi durumlarda kahvaltının önemli olduğunu ifade etmiştir. Buna karşın öğrencilerin %35.0'i kahvaltının vücut ısısını düzenlemede rolü olmadığını söylemiştir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi, sabah kahvaltısında öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%72.3) içecek olarak çayı tercih ettikleri, süt (%5.9), yumurta (%11.4) gibi protein ağırlıklı gıdaları daha az tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin, kahvaltısında asitli içecekleri az tercih etmeleri (%9.1) ise sevindiricidir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %85.7'sinin, kadınların ise %68.4'ünün kahvaltıda en çok çay içtikleri bulunmuştur. Erkek öğrenciler kahvaltıda Türk kahvesi, taze sıkılmış meyve suyu ve ayran içmezken, kadınlar %1.2 oranla en az taze sıkılmış meyve suyunu kahvaltıda tüketmektedirler. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin her gün düzenli süt tüketimlerinin çok düşük olduğu bulunmuştur (erkek %2.0, kadın %7.0). Öğrencilerin taze sıkılmış meyve suyu tüketimlerinin çok düşük, buna karşılık hazır meyve suyu tüketimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin çaydan sonra en çok hazır meyve suyu (%16.3) tükettikleri bulunmuştur (10).

Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (10,13,20,22,31). Yapılan çalışmalar, yemek sırasında içilen çayın demir emilimini düşürücü etkisi olduğu (32,33) ve bu nedenle özellikle hayvansal besinler tüketilirken içilen çayın yemek sırasında ve yemekten hemen sonra içilmemesi önerilmektedir (32).

Avustralyalı yetişkinlerin beslenme alışkanlığının incelendiği bir çalışmada, kahvaltının tiamin, riboflavin ve kalsiyum için çok iyi bir kaynak olduğu, çinko ve A vitamini dışında diğer bütün vitamin ve minerallerin günlük alınması gereken miktarlarının %25'den fazlasını sağladığı belirtilmiştir (34).

Amerika'da da, 18-24 yaş arası kadınların sabah kahvaltısında en çok hazır kahvaltılık tahıl ve süt, ekmek ve kahve tükettikleri belirlenmiştir. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan benzer çalışmalarda ise, öğrencilerin çok az süt tükettikleri saptanmıştır (13,26,10). Güleç ve ark. (2008)'nin, GATA ve Mehmet Akif Yurdu'nda kalan kız öğrenciler ile

yaptıkları çalışmada öğrencilerin sadece %13.7'sinin kahvaltıda süt içtiği bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda da öğrencilerin %5.9'unun her gün düzenli süt tükettiği, %25.5'inin ise haftada 1-2 kez süt içtiği bulunmuştur (10).

Tablo 5 incelendiğinde; erkek öğrencilerin kahvaltıda en çok beyaz ekmek (%73.5), beyaz peynir (%32.7), siyah zeytin (%18.4) tükettiği, kadın öğrencilerin ise en çok %66.1'i beyaz ekmek, %44.4'ü beyaz peynir, %24.6'sı taze sebze tükettiği saptanmıştır. Özdoğan ve ark. (2010)'nın yaptıkları çalışmada, bu çalışmayla benzer olarak öğrencilerin kahvaltıda en çok peynir (%86.2), ekmek (%79.3), domates salatalık (%67.6) tükettiği belirlenmiştir (22).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da; öğrencilerin kahvaltıda en çok peynir, çay, zeytin ve ekmek tükettiği saptanmıştır (12,20).

Düzensiz kahvaltı yapan erkek öğrencilerin %32.7'si poğaçaya, %26.5'i simit tüketirken, kız öğrencilerin %35.1'i poğaçaya, %30.4'ü simit tüketmektedir.

Üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıklarının belirlendiği diğer çalışmalarda da, düzenli ve düzensiz kahvaltı yapan öğrencilerin sabah kahvaltısında tahıl grubu içerisinde en fazla beyaz ekmek, simit-poğaçaya, bisküvi-kek tükettikleri görülmüştür (19,20,26).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyin bedensel, duygusal gelişmesini ve sosyal davranışlarını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri yaşına, cinsiyetine ve aktivitesine uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesidir. Bu nedenle bireylere bebeklik ve çocukluk çağından itibaren ana öğünleri düzenli tüketme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmasıyla, sağlığının korunacağı, hastalıklardan uzak kalacağı, fiziksel ve sosyal huzurunun sağlanacağı, yaşam kalitesinin yükseleceği bilinci kazandırılmalı ve bu konuda beslenme eğitim desteği verilmelidir.

Çocukluk çağından itibaren kahvaltı yapma alışkanlığının, doğru beslenme alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa, beynin kullanacağı enerjide azalma olur. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır ve okul başarısı düşer. Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Yeterli ve dengeli bir kahvaltı menüsü güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede oldukça önemlidir.

Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyete Göre Kahvaltıda Tükettikleri İçecek Çeşitlerinin Tüketim Sıklığı

İçecekler	Her Gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 Günde 1		Ayda 1		Hiç															
	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K														
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%												
Süt	1	2.0	12	7.0	0	0.0	17	9.9	10	20.4	39	22.8	7	14.3	49	28.7	9	18.4	22	12.9	15	30.6	17	9.9	7	14.3	15	8.8
Çay	42	85.7	117	68.4	4	8.2	21	12.3	2.0	4.1	17	9.9	1	2.0	8	4.7	0	0.0	3	1.8	0	0.0	1	0.6	0	0.0	4	2.3
Bitki çayları	1	2.0	17	9.9	1	2.0	12	7.0	4	8.2	18	10.5	2	4.1	31	8.1	8	16.3	28	16.4	10	20.4	30	17.5	23	46.9	35	20.5
Nescafe	5	10.2	18	10.5	5	10.2	22	12.9	14	28.6	20	11.7	12	24.5	37	21.6	5	10.2	22	12.9	5	10.2	31	18.1	3	6.1	21	12.3
Taze sıkılmış meyve suyu	0	0.0	2	1.2	2	4.1	2	1.2	2	4.1	18	10.5	11	22.4	28	16.4	1	22.4	36	21.1	13	26.5	51	29.8	10	20.4	34	19.9
Hazır meyve suyu	2	4.1	6	3.5	5	10.2	24	14.0	13	26.5	25	14.6	11	22.4	40	23.4	10	20.4	25	14.6	5	10.2	28	16.4	3	6.1	23	13.5
Ayran	0	0.0	6	3.5	5	10.2	13	7.6	14	28.6	27	15.8	19	38.8	65	38.0	3	6.1	30	17.5	6	12.2	20	11.7	2	4.1	10	5.8
Asitli İçecekler	9	18.4	11	6.4	17	34.7	15	8.8	10	20.4	16	9.4	6	12.2	42	24.6	3	6.1	31	18.1	3	6.1	30	17.5	1	2.0	26	15.2

Tablo 5: Öğrencilerin Cinsiyete Göre Kahvaltıda Tükettikleri Yiyecek Çeşitlerinin Tüketim Sıklığı

Ekmek	Her Gün				Haftada 5-6				Haftada 3-4				Haftada 1-2				15 Günde 1				Ayda 1				Hiç			
	E		K		E		K		E		K		E		K		E		K		E		K		E		K	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tam Tahıllı Ekmek	2	4.1	9	5.3	2	4.1	6	3.5	1	2.0	8	4.7	3	6.1	3	1.8	1	2.0	17	9.9	2	4.1	28	16.4	38	77.6	100	58.5
Çavdar Ekmeği	1	2.0	3	1.8	0	0.0	3	1.8	1	2.0	7	4.1	1	2.0	6	3.5	2	4.1	12	7.0	4	8.2	22	12.9	40	81.6	118	69.0
Kepek Ekmek	0	0.0	17	9.9	1	2.0	14	8.2	0	0.0	12	7.0	2	4.1	16	9.4	4	8.2	12	7.0	1	2.0	28	16.4	41	83.7	72	42.1
Beyaz Ekmek	36	73.5	113	66.1	3	6.1	9	5.3	5	10.2	17	9.9	2	4.1	8	4.7	1	2.0	6	3.5	0	0.0	6	3.5	2	4.1	12	7.0
Beyaz Peynir	16	32.7	76	44.4	12	24.5	34	19.9	11	22.4	32	18.7	5	0.2	18	10.5	3	6.1	1	0.6	2	4.1	3	1.8	0	0.0	7	4.1
Kaşar Peyniri	5	10.2	15	8.8	7	14.3	29	17.0	9	18.4	31	18.1	11	22.4	27	15.8	8	16.3	29	17.0	3	6.1	20	11.7	6	12.2	20	11.7
Reçel/Bal	5	10.2	25	14.6	5	10.2	21	12.3	16	32.7	26	15.2	9	8.4	37	21.6	3	6.1	22	12.9	6	12.2	19	11.1	5	10.2	21	12.3
Pekmez/Tahin	1	2.0	7	4.1	0	0.0	7	4.1	11	22.4	11	6.4	8	16.3	26	15.2	5	10.2	21	12.3	8	16.3	36	21.1	16	32.7	63	36.8
Çikolata	5	10.2	40	23.4	10	20.4	26	15.2	10	20.4	40	3.4	11	22.4	35	20.5	8	16.3	14	8.2	3	6.1	10	5.8	2	4.1	6	3.5
Tereyağ	3	6.1	6	3.5	5	10.2	15	8.8	8	16.3	18	0.5	1	24.5	23	13.5	7	14.3	18	10.5	8	16.3	28	16.4	6	12.2	63	36.8
Margarin	1	4.0	4	2.3	3	6.1	6	3.5	6	12.2	3	1.8	10	20.4	21	12.3	7	14.3	14	8.2	6	12.2	22	12.9	16	32.7	101	59.
Yeşil Zeytin	7	14.3	38	22.2	5	10.2	28	16.4	14	28.6	31	18.1	8	16.3	27	15.8	7	14.3	9	5.3	2	4.1	9	5.3	6	12.2	29	17.0
Siyah Zeytin	9	18.4	34	19.9	13	26.5	27	15.8	12	24.5	36	21.1	4	8.2	23	13.5	3	6.1	14	8.2	4	8.2	14	8.2	4	8.2	23	13.5
Yumurta	7	14.3	18	10.5	12	24.5	20	11.7	13	26.5	48	28.1	11	22.4	51	29.8	5	10.2	16	9.4	0	0.0	6	3.5	1	2.0	12	7.0
Taze Sebze	8	16.3	42	24.6	14	28.6	45	26.3	16	32.7	42	24.6	5	10.2	26	15.2	4	8.2	10	5.8	0	0.0	6	3.5	2	4.1	0	0.0
Patates Kız.	0	0.0	6	3.5	10	20.4	14	8.2	13	26.5	33	19.3	15	30.6	46	26.9	7	14.3	43	25.1	3	6.1	16	9.4	1	2.0	13	7.6
Salam/Sosis	1	2.0	5	2.9	2	4.1	3	1.8	11	22.4	21	12.3	12	24.5	39	22.8	4	28.6	29	17.0	4	8.2	33	19.3	5	10.2	41	24.0
Sucuk	0	0.0	0	0.0	5	10.2	4	2.3	11	22.4	14	8.2	14	28.6	35	20.5	10	20.4	42	24.6	6	12.2	44	25.7	3	6.1	32	18.7
Kah. Gevrekler	1	2.0	5	2.9	3	6.1	8	4.7	4	8.2	12	7.0	5	10.2	6	3.5	1	2.0	19	11.1	4	8.2	25	14.6	31	63.3	96	56.1
Poğaç	5	10.2	5	2.9	12	24.5	8	10.5	16	32.7	26	15.2	11	22.4	60	35.1	3	6.1	38	22.2	2	4.1	16	9.4	0	0.0	8	4.7
Simit	2	4.1	3	1.8	12	24.5	15	8.8	13	26.5	22	12.9	10	20.4	52	30.4	7	14.3	43	25.1	4	8.2	30	17.5	1	2.0	6	3.5
Tost	0	0.0	3	1.8	3	6.1	15	8.8	9	18.4	20	11.7	11	22.4	46	26.9	9	18.4	36	21.1	12	24.5	30	17.5	5	10.2	2	12.3
Sandviç	0	0.0	3	1.8	1	2.0	8	4.7	6	12.2	14	8.2	14	28.6	39	22.8	10	20.4	43	25.1	8	16.3	36	21.1	10	20.4	28	16.4
Börek	0	0.0	2	1.2	2	4.1	7	4.1	6	12.2	13	7.6	9	18.4	33	19.3	15	30.6	53	3.0	15	30.6	48	28.1	2	4.1	15	8.8
Bisküvi	2	4.1	22	12.9		20.4	24	14.0	1	22.4	37	21.6	12	24.5	26	15.2	5	10.2	27	15.8	6	12.2	18	10.5	3	6.1	17	9.9
Meyve	6	12.2	41	24.0	109	18.4	34	19.9	12	24.5	44	25.7	12	24.5	24	14.0	6	12.2	11	6.4	3	6.1	9	5.3	1	2.0	8	4.7

KAYNAKLAR

- 1.Güneş Z. Spor ve Beslenme: Nobel Yayınevi. 2003. 3:12-35.
- 2.Baysal A. Beslenme: Hatipoğlu Yayınları. 2004. 4-6.
- 3.Ersoy G. Sporcu Beslenmesi: Nobel Yayın ve Dağıtım. 2004. S.2.
- 4.Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. 2006. Ankara.
- 5.Baysal A. Kahvaltı ve Okul Başarısı. Beslenme ve Diyet Dergisi 1999; 28:1-3.
- 6.Benton D, Sargent J. Breakfast, Blood Glucose and Memory. Biological Psychology 1992; 33:207-210.
- 7.Merdol KT. Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı; 2001. Yayın No: 28, Yayına Hazırlayan: Kamil Toygar, Takav Matbaası, Ankara.
- 8.Jacoby E, Cueto S, Poitt E. “When Science and Politics Listen to Each Other:Goo Prospects from a New School Breakfast Program İn Peru”, American Journal Clinical Nutrition 1998; 67 Suppl:795-797.
- 9.Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast-Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Repesantive Sample. Journal Adolescent Health 2006; 39: 842-849.
- 10.Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları 2008.
- 11.Debate RD, Topping M, Sargent RG. Racial And Gender Differences İn Weight Status and Dietary Practices Among College Students. Adolescence 2001; 144: 819-833.
- 12.Heseminia T, Çalışkan D, Işık A. Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. İbni Sina Tıp Dergisi 2002;7: 155-166.
- 13.Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003;25(4): 172-178.
- 14.Özkurt Ö, Nural N, Hindistan S. KTÜ Trabzon Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Malnütrisyon Prevelansının Saptanması. 5. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi; Kongre Kitabı 20-21 Nisan 2006, Şanlıurfa. 2006.
- 15.Haines PS, Guilky DK, Popkin BM. Trends in Breakfast Consumption of US Adults Between 1965 and 1991. Journal American Diet Association 1996; 96(5): 465–470.

16.Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007; 6 (4): 242-248.

17.WHO için kaynak internet sayfası Erişim Tarihi 07.12.2012
http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

18.Şahinöz T, Şahinöz S, Çetinkaya F, Aykut M. ve Öztürk Y. Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 1999; 8 (1-2): 16-24.

19.Demir B, Karabudak E, Kızıltan G, Başoğlu S. “Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları”. V. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özetleri; 2006. s;257.

20.Yaman M, Yabancı N. “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”.1.Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi; 22-24 Mart 2006. Kongre Kitabı. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Oluşum Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Ankara 2006. s;214-223.

21.Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007; 2(6), 87-104.

22.Özdoğan Y, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. The Breakfast Habits of Female University Students. Pakistan Journal of Nutrition; 2010; 9 (9):882-886. ISSN 1680-5194.

23.Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011; Cilt:8 Sayı:1, ISSN:1303-5134.

24.Erten M. Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, ss:130. 2006.

25. Tuncay P, Öktem BA. Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara - 2008.

26.Orak S, Akgün S, Orhan H. “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması”. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006; 13(2), 5-11.

27.Benton D, Sargent J. Breakfast, Blood Glucose and Memory. *Biological Psychology* 1992; 33: 207-210.

28.Jacoby E, Cueto S, Poitt E. “When Science and Politics Listen to Each Other: Goo Prospects from a Ew School Breakfast Program İn Peru”, *The American Journal of Clinical Nutrition* 1998; 67 Suppl:795-797.

29.Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacouth N, Drenowski A. Breakfast Type Daily Nutrient İntakes and Vitamin and Mineral Status of French Children, Adolescents and Adults. *The American Journal of Clinical Nutrition* 1999; 18(2):171–178.

30.Sevindi T, Yılmaz G, İbis S, Yılmaz B. “Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”. 2007. TSA. 11;s.3.

31.Sağlam F, Yürükçü S. “Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması”. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996; 5(2): 16-23.

32.İşıksoluğu MK. *Beslenmede Kahve, Çay, Flavonoidler ve Sağlık*. Damla Matbaacılık. 1.Basım. Ankara-2001. 152 s.

33.Şahin H ve Özdemir F. Yeşil Çayın Sağlık Üzerine Etkisi. Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu 2006.

34.Williams P. Breakfast and the Diets of Australian Adults: An Analysis of Data from the 1995 National Nutrition Survey. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 2005; 56(1): 65–79.012.