

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

ADİYAMAN İLİNDE EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİLERİNİN VE ALIŞKANLIKLARININ
ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

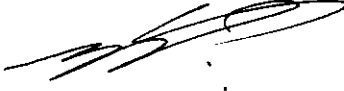
Hazırlayan
Murat ERTEN

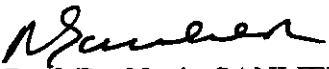
Tez Danışmanı
Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK

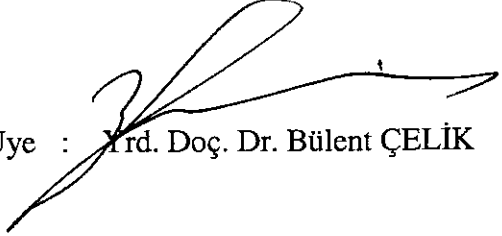
ANKARA – 2006

Gazi Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Murat ERTEN 'in Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması başlıklı tezi, 05.10.2006 tarihinde, jürimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


Üye (Tez Danışmanı) : Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK


Üye : Prof. Dr. Nevin ŞANLIER


Üye : Yrd. Doç. Dr. Bülent ÇELİK

ÖNSÖZ

Beslenme toplumun her kesimi için önemli olmakla birlikte, üniversite gençliği açısından farklı bir öneme de sahiptir. Üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin bir çoğu hayatlarında ilk defa aile ortamından uzakta yaşamak durumunda kalmaktadır. Üniversite öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekli öğrencilerin beslenme davranışlarını da değiştirebilmektedir. Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerini ve alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sayın danışmanın Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK' e, sayın Prof. Dr. Nevin ŞANLIER' e, sayın Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ' a, sayın Yrd. Doç. Dr. Bülent ÇELİK'e, istatistiksel analizler konusunda rehberliğini hiç esirgemeyen istatistik uzmanı sayın Oğuz CİNEL' e, araştırmaya katılım gösteren Adıyaman Eğitim Fakültesi, Adıyaman Fen-Edebiyat Fakültesi, Adıyaman Sağlık Yüksek Okulu ve Adıyaman Meslek Yüksek Okulu öğrencilerine, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi alanına gönül vermemde ve mesleki gelişimimde büyük emeği olan Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü'nün ve Eğitim Bilimleri Bölümü'nün değerli öğretim üyelerine sonsuz teşekkürler sunuyorum.

Murat ERTEN

Ekim / 2006

ÖZET

Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerini ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırma Adıyaman Eğitim Fakültesi, Adıyaman Fen-Edebiyat Fakültesi, Adıyaman Sağlık Yüksek Okulu ve Adıyaman Meslek Yüksek Okulu'nda eğitim gören 250 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin kişisel bilgilerini, beslenme bilgilerini ve beslenme alışkanlıklarını saptamaya yönelik bir anket geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 7.5 (Statistical Program for Social Science 7.5) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Bu araştırmada aritmetik ortalama, standart sapma, alt-üst değerler, sayı ve yüzde dağılımları kullanılmıştır. İstatistiksel önemlilikleri saptamada ise khi-kare (χ^2), bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve tukey testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin %72.8'i beslenme konusunda herhangi bir eğitim almamıştır. Beslenme eğitimi alan kızların oranı (%40.8) erkeklere göre (%12.5) daha yüksektir ($p<0.001$). Öğrencilerin büyük oranı (%85.6) beslenme ile ilgili bir eğitim programı düzenlenmesi halinde dinleyici olarak katılım göstermede isteklidir. Öğrencilerin %70.8'inin temel beslenme bilgisi orta düzeydedir ve bu düzey yeterli değildir. Öğrencilerin %77.2'si sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanmamaktadır. Öğrencilerin büyük oranını gün içinde ana ve ara olmak üzere toplam üç (%40.4) ve dört (%32.4) öğün beslenenler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %28.0'inin ara öğün alışkanlığı yoktur. Beslenme eğitimi alanların günlük öğün sayısı beslenme eğitimi almayanlara göre daha yüksektir ($p<0.05$). Sigara içmeyenlerde sabah kahvaltısı yapma oranı daha çoktur ($p<0.01$). Öğrencilerin süt tüketim sıklığı ile meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklığı yeterli düzeyde değildir. En sık tüketilen içecekler sırasıyla su, çay ve kahvedir.

Gerçekleştirilen bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerindeki ve alışkanlıklarındaki yetersizliklerin etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitimi ile düzeltilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, beslenme bilgisi, beslenme alışkanlığı, besin tüketim sıklığı.

ABSTRACT

This research, which was performed in order to determine the nutritional knowledge and nutritional habits of the university students studying in the city of Adiyaman, was realized on 250 university students studying in Adiyaman Faculty of Education, Adiyaman Faculty of Science and Letters, Adiyaman Sanitary High School, and Adiyaman Vocational High School. A survey was developed and applied for the purpose of determining the personal information, nutritional knowledge and nutritional habits of the students. The data gathered were evaluated using SPSS 7.5 (Statistical Program for Social Science 7.5) statistical package program. Arithmetic mean, standard deviation, the values below and above, the number and percent distributions were used in this research. The khi-square (χ^2) test, the independent t-test, one-way variance analysis and the tukey test were used in determining the statistical importance.

%72.8 of the students have never been educated in nutrition. The ratio of females educated in nutrition (%40.8) is higher ($p<0.001$) than that of males (%12.5). If a training programme on nutrition is to be arranged, a great many of the students (%85.6) are willing to participate as audience. The fundamental nutritional knowledge of %70.8 of the students is at the intermediate level, which is not enough. %77.2 of the students don't believe that they are healthily nourished. A great part of the students is composed of those who eat three (%40.4) and four (%32.4) meals a day overall, the meals being main meals and snacks. %28.0 of the students don't have a habit of eating snacks. The number of daily meals of those who are educated in nutrition is higher than that of those who aren't educated in nutrition ($p<0.05$). The ratio of having breakfast is higher in those who don't smoke ($p<0.05$). The frequency of consumption of milk and the frequency of consumption of

nutriments in the fruit and vegetable group among students is under the necessary level. The most frequently consumed drinks are, successively; water, tea and coffee.

By means of this research performed, the results that the deficiencies in the nutritional knowledge and nutritional habits of university students can be overcome with active and constant nutritional education were reached.

Keywords: University student, nutritional knowledge, nutritional habit, frequency of consumption of food.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemleri	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. BESLENME KONUSU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	6
2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi	6
2.2. Beslenme Eğitiminin Önemi	7
2.3. Besin Öğeleri	9
2.4. Besin Grupları	14
2.5. Besinler ve Besin Ögesi Kayıpları	18
2.6.Çay ve Kahve Tüketimi	19
3. LİTERATÜR ÖZETLERİ	21
4. YÖNTEM	28
4.1. Araştırmanın Modeli	28
4.2. Araştırmanın Bölgesi ve Süresi	28
4.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	28
4.4. Veri Toplama Tekniği ve Aracı	29
4.5. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi	30
5. BULGULAR VE TARTIŞMA	32
5.1. Kişisel Bilgiler İle İlgili Bulgular	32
5.2. Beslenme Bilgisi İle İlgili Bulgular	47
5.3. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Bulgular	57
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	92
KAYNAKÇA	98
EKLER	
Ek-1 : Veri Toplama Aracı “Soru Formu (Anket)”	
Ek-2 : Araştırma İzin Belgeleri	

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
1.	Bazı Besin Öğelerinin Vücuttaki En Önemli İşlevleri ve En İyi Besin Kaynakları	10
2.	Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye Olan Katkıları	15
3.	Besin Gruplarına Ait Bazı Besinlerin Bir Porsiyon Miktarları	16
4.	Beslenme Bilgisinin Oransal ve Puansal Başarı Derecelendirme Ölçeği	31
5.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	32
6.	Öğrencilerin Yaş-Boy uzunluğu-Vücut ağırlığı ve BKİ Durumları	33
7.	Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Dağılımı	34
8.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Eğitimi Alma Durumlarının Dağılımı	34
9.	Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Eğitimi Alma Durumlarının Dağılımı	35
10.	Beslenme Eğitimi Alan Öğrencilerin Bu Eğitimi Alma Şekillerine Göre Dağılımı	36
11.	Öğrencilerin Beslenme İle İlgili Bilgilerini Edindikleri Kaynaklara Göre Dağılımı	37
12.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme İle İlgili Bilgileri Edindikleri Kaynakların Dağılımı	38
13.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı	39
14.	Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı	40
15.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı	40
16.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı	41
17.	Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı	41
18.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı	42
19.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çevre Halkına Ulaşım Şekli İsteklerinin Dağılımı	43

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
20.	Öğrencilerin Diğer Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımları	44
21.	Öğrencilerin Çoktan Seçmeli Soruları Doğru Cevaplama Durumlarına Göre Dağılımı	47
22.	Öğrencilerin “Doğru–Yanlış” Türündeki Soruları Doğru Cevaplama Durumlarına Göre Dağılımı	49
23.	Öğrencilerin Beslenme Bilgisi Puanlarının Başarı Derecelerine Göre Dağılımı	51
24.	Öğrencilerin Beslenme Bilgisi Puan Ortalaması	51
25.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları	52
26.	Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları	53
27.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları	54
28.	Öğrencilerin Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerine Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları	56
29.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sağlıklı Bir Şekilde Beslendiklerine İnanma Durumlarının Dağılımı	57
30.	Öğrencilerin Sağlıklı Bir Şekilde Beslendiklerine İnanma Durumlarına Göre Barınma Şekillerinin Dağılımı	58
31.	Öğrencilerin Beslenme Konularında Uzman Danışmanlığına Yaklaşım Durumlarına Göre Dağılımları	59
32.	Öğrencilerin Öğün Sayılarına Göre Dağılımları	60
33.	Öğrencilerin Sigara İçme Durumlarına Göre Ana Öğün Sayılarının Dağılımı	62
34.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumuna Göre Toplam Öğün Sayılarının Dağılımı	62
35.	Öğrencilerin Gerçekleştirdikleri, Atladıkları ve Önem Verdikleri Öğünlere Göre Dağılımı	64
36.	Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Sabah Kahvaltısı Yapma Durumlarının Dağılımı	66
37.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre En Çok Atladıkları Ana Öğünün Dağılımı	67
38.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ara Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı	68
39.	Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımı	69
40.	Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Ana Öğün Atlamada İştahsızlık–İsteksizlik Sorununu Yaşama Durumlarının Dağılımı...	70
41.	Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Ana Öğün Atlamada Zaman Yetmezliği Sorununu Yaşama Durumlarının Dağılımı	71
42.	Öğrencilerin Yemek Yeme Şekillerine Göre Dağılımı	72

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
43.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Yemek Yeme Şekillerinin Dağılımı	73
44.	Öğrencilerin Ana Öğünleri Tükettikleri Mekanlara Göre Dağılımı.....	74
45.	Öğrencilerin Ara Öğünleri Tükettikleri Mekanlara Göre Dağılımı.....	75
46.	Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	76
47.	Öğrencilerin Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	78
48.	Öğrencilerin Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	79
49.	Öğrencilerin Bazı Özel Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	81
50.	Öğrencilerin Meyve ve Sebze Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	82
51.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Pişmiş Sebze Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	83
52.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Taze Meyve Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	84
53.	Öğrencilerin Sağlıklı Beslendiklerine İnanma Durumlarına Göre Taze Meyve Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	85
54.	Öğrencilerin Yağlar ve Şekerler Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	86
55.	Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Hamur Tatlılarını Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	87
56.	Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	89
57.	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çay Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	90

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltma Sembolü	Anlamı
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
FEF	: Fen Edebiyat Fakültesi
EF	: Eğitim Fakültesi
SYO	: Sağlık Yüksek Okulu
MYO	: Meslek Yüksek Okulu
Ort.	: Aritmetik Ortalama
SS	: Standart Sapma
cm	: Santimetre
g	: Gram
kg	: Kilogram

1. GİRİŞ

Beslenme insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyacın en iyi şekilde karşılanması, diğer ihtiyaçların yerine getirilmesinde güven yaratacık bir unsur oluşturur. Yaşamın devamlılığı için beslenme, öncelikli bir öneme sahip olduğuna göre, insanlar ne yediğine ve ne içtiğine dikkat etmek zorundadırlar. Bu dikkati sağlama beslenme konusunda bilgi sahibi olmayı gerektirir. Bilimsel gerçeklere uygun beslenme bilgileri ile donatılmış bir kişi ise sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirir.

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi ise fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden iyi bir durum da olmak ve bu durumu uzun süre korumaktır. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi bir çok etmenin etkisi altındır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelmektedir. Yetersiz beslenen toplumlardaki çocuk ölüm hızı, yeterli beslenen toplumlardan on kat daha yüksektir. Diyet yetersizliği ile vücut yapısı arasında da doğru orantılı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur. Gelişmiş ülkelerde ise ölüm nedenlerinin başında kalp-damar rahatsızlıkları, kanser ve benzeri kronik hastalıklarda yanlış ve dengesiz beslenmenin birinci derecede risk etmeni olduğu bugün herkes tarafından kabul edilmektedir. Beslenme, işinin üretim hızını etkileyen etmenlerin de başında gelmektedir. Üretim için gerekli enerji sağlanmadığı zaman işçi çalışmaları sınırlanmaktadır. Beslenmenin zeka gelişimini etkilediği de ortaya koyulmuştur (Baysal 1999).

Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. 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 eylemdir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin

öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi artırma yolunda kullanabilmekten geçer. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır (Anon 2004).

İyi bir beslenme, yorgunluğa karşı kuvvetli bir karşılayıcı, beden enerjisinin ve büyümenin büyük bir yardımcısıdır. Ailelerin kendilerini ve çocuklarını sağlıklı ve sistemli bir şekilde beslemeleri için beslenme işini çok iyi bilmeleri gerekir. Beslenmenin amacı günlük olarak sarf edilen enerjiyi karşılamak, yıpranan dokuları onarmak, vücut yapısını geliştirmek ve vücudu hastalıklara karşı koruyacak direnci sağlamaktır (Alaylıoğlu ve Alaylıoğlu 1986).

Beslenme insanlık tarihi kadar eskidir. İlk insanların beslenmelerini, doğadan topladıkları meyveler, bitkiler ile avladıkları balık ve hayvan etlerinin oluşturduğu sanılmaktadır. Yıllar geçtikçe tarla ve bahçe tarımı başlamış, evvelce avlanma suretiyle etinden yararlandıkları birçok hayvanı evcilleştirmişler ve bu suretle bu hayvanların yalnız etinden değil yumurta ve diğer ürünlerinden de yararlanmışlardır. Daha sonra ise pişirmeyi, tahılları el değirmenlerinde öğüterek un ve ekmek yapmayı öğrenmişlerdir. Bu çağlarda hiç kuşkusuz beslenme alanında bilimsel olarak hiçbir şey bilinmemesine rağmen gözlemlere dayalı olarak geliştirilmiş bir çok beslenme ilkesi dile getirilmiştir. Örneğin hekimlerin piri olan Hipokrat “besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun” diyerek sağlıklı bir beslenme ilkesi ortaya koymuştur. Ebû Bekir Râzi ise “hastalığınızın tedavisinde perhiz yeterli ise, ilaca gerek yoktur” diyerek sağlıklı beslenmenin önemini dile getirmiştir. İbn-i Sinâ “iştah ile ye, az ye, çok yemekten sakın; tam doymadan sofradan kalk; ya çok aç, ya da çok dolu mide ile yola çıkma; her yemekten sonra kırk adım yürü” diyerek sağlıklı beslenme adına bazı ilkeler ileri sürmüştür (Ekin 1988).

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), her yıl 16 Ekim tarihini “Dünya Gıda Günü” olarak kutlamaktadır. Açlık ve beslenme, insanlığın temel varoluş sorunudur. FAO verilerine göre dünyada 815 milyon insan açlığa karşı hayatta kalma mücadelesi vermektedir. Milyar ile ifade edilecek insan, kötü ve dengesiz beslenmektedir. 2.8 milyar insan hijyenik içme suyundan yoksun yaşamaktadır. Örneğin, 3.5 milyar insan “demir” ve 2 milyar insan “iyot” eksikliğinden kaynaklanan sağlık sorunları yaşamaktadır. Dünyadaki bu sorunlar, ülkemizde de yaklaşık aynı durumda seyretmektedir. Dünya nüfusunun 5 milyarı için belirli derecelerde açlık, yoksulluk ve dengesiz beslenme söz konusuysa geri kalan 1 milyar insan içinse aşırı tüketim, israf ve obezite söz konusudur. Açlığın yani başka bir deyişle yetersiz beslenmenin nedeni bugün için aşırı nüfus artışı, besin ve üretim yetersizlikleri değildir. Sorun üretim kaynaklarının plansız kullanımı, gelir dağılımındaki adaletsizlikler ve israftır (Kopuz 2002).

1.1. Araştırmanın Problemleri

- Öğrencilerin beslenme bilgileri ne düzeydedir?
- Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının genel durumu nasıldır?
- Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklar içeriyor mu?
- Öğrenciler beslenme ile ilgili düzenlenebilecek eğitim programlarına katılım konusunda istekli midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Literatür taramalarında, Adıyaman ili sınırları içerisinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını saptamaya yönelik bir araştırmayla karşılaşılmamış ve bundan dolayı üniversite öğrencilerinin araştırma kapsamına alınacak kitle olmasına karar verilmiştir.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin temel beslenme bilgilerini, genel beslenme alışkanlıklarını ve beslenme konulu eğitim programlarına katılım gösterme isteklerini tespit etmek ve bu yönde öneriler geliştirmek amacıyla yapılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulguları literatüre kazandırarak bununla ilgili öneriler geliştirilmesine fırsat sunması, bu konu veya buna benzer konular ile ilgili yapılmış diğer araştırmalara dayanan karşılaştırmalı sonuçlar ortaya koyması ve üniversite öğrencilerinin beslenme konulu eğitim programlarına katılım isteklerini belirleyerek gelecekte bu konu üzerinde bu ilde üniversite öğrencilerine yönelik program düzenleyecek olanlara kaynak oluşturması açısından bu araştırma önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Örnek üzerinden ulaşılan sonuçlar evreni temsil etmektedir.
- Öğrencilerin beslenme bilgileri düşük düzeydedir.
- Öğrencilerin beslenme bilgisi puan ortalamaları çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterir.
- Öğrenciler sağlıklı beslendiklerine inanmamaktadır.
- Öğrenciler bazı besinleri yetersiz sıklıkta tüketmektedir.
- Öğrenciler beslenme ile ilgili eğitim programlarına katılmaya isteklidir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, öğrencilerin bazı kişisel bilgi ve isteklerini, temel beslenme bilgilerini ve genel beslenme alışkanlıklarını belirlemeye sınırlıdır.
- Araştırma Adıyaman il merkezinde eğitim gören ve katılım gösteren üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma, 2004-2006 tarihleri arasıyla sınırlıdır.

2. BESLENME KONUSU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınmasını, sindirimini, emilimini ve metabolizmasını anlatan bir terimdir (Merdol ve ark. 1997).

Demir kaynağı besinlerin yeterince tüketilmemesi ve bundan kaynaklanan anemi sorunu, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketiminde yapılan hatalar beslenme ile ilgili başlıca sorunlardır. Dört aya kadar, tek başına anne sütüyle beslemenin önemi ve 4. aydan sonra anne sütü açığının, hangi besinlerle karşılanabileceğinin bilinmemesi yüzünden protein değeri düşük ve enerji yoğunluğu az besinlerin kullanılması protein-enerji yetersizliğine yol açmaktadır. Genelde aşırı besin alımı ve fiziksel hareketlerin azlığı şişmanlığa, şişmanlık ise diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıklarının oluşumu için riske neden olmaktadır. Çocukluk ve ergenlik çağı başta olmak üzere yaşam boyu yetersiz miktarda kalsiyum ve D vitamini alımı ve fiziksel aktivite azlığı osteoporozis denilen kemik erimesi durumuna neden olmaktadır (Baysal ve ark. 1999).

20. yüzyıl, gelişmiş toplumlar için yiyecek çeşitliliği, toplam gıda arzının ve satın alma gücünün yüksekliği, hızlı büyüme, vücut yapısının kuşaktan kuşağa gelişmesi, ortalama yaşam süresinin uzaması gibi yararların yanı sıra, bazı yiyecek ve içeceklerin alışkanlığa dönüşmesi ve şişmanlık gibi durumları da beraberinde getirmiş, bu ise ortalama yaşam süresi eğrisindeki yüksekliği tehdit etmeye başlamıştır (Goetz 1994).

2.2. Beslenme Eğitiminin Önemi

Beslenme davranışı insanın yapısının ve çevresiyle olan etkileşiminin bir sonucu olarak gelişir. Beslenme davranışının çeşitliliği ise, besinlerin çeşitliliğine dayanır. İnsanın ortama uyum sağlama yeteneği ve deneyimleri hangi besinleri seçmesi gerektiğini belirler. Seçilecek besinin çeşidine beslenme dürtüsü, miktarına ise tokluk düzeyi etki eder. Tokluk düzeyini ya da beslenme dürtüsünü harekete geçirecek olan uyarılar beyne gönderilerek beslenme davranışına yön verilir. Beslenme davranışının büyük bir bölümü hipotalamusun denetimi altındadır. Hipotalamusun tokluk düzeyini belirleyen çekirdekleri yıkıma uğradığında bireyler yemek yemeği anormal bir oburluk düzeyine ulaşmaya kadar sürdürür. Çevrede çok çeşitli besinler varken yalnızca gerekli olanlarının seçilmesi omurgasızlarda kalıtsal olarak belirlenirken, omurgalıların çoğunda öğrenme yoluyla gerçekleşir. Toplumsal eğilimler de, çoğu kez beslenme davranışını etkiler. Bireyler çevrelerindeki diğer bireylerin bir şeyler yediğini gördükleri anda, aç değilken bile yemeğe başlar ya da normal zaman da istemedikleri besinleri kolayca kabul ederler (Goetz 1994). Beyinde yer alan açlık-tokluk merkezi ile ilgili işlevsel bir sorun olmadığı sürece insanın beslenme davranışına yön vermede beslenme eğitimi çok büyük bir önem taşımaktadır.

Beslenme eğitimi, tüketici hakları kapsamında da yer almaktadır. Her zaman yeterli gıdaya erişme hakkı, güvenli gıda hakkı, gıda ürünlerine ilişkin bilgilendirilme hakkı, beslenme konusunda tüketici eğitimi hakkı, gıda kaynakları ve beslenme için sağlıklı bir çevrede yaşama hakkı, gıda ürünlerine ilişkin sorunları duyurma hakkı, tüketicilerin gıda güvenliğine ilişkin sahip oldukları haklarıdır (Hablemitoğlu 2000). Bu haklar içinde “beslenme konusunda tüketici eğitimi hakkı” beslenme eğitimcilerini sosyal sorumluluk anlamında ilgilendirdiği gibi, topluma beslenme eğitimi verme konusunda yasal bir dayanak da oluşturmaktadır.

Beslenme eğitimi, tüketilen besinlerin türü, miktarı, tüketim zamanı, hazırlama ve pişirme şeklinde istendik kalıcı davranış değişikliğini oluşturmayı hedef alan bir süreçtir. Beslenme eğitimi, bireyin kendi koşulları içinde kendisini eğitmesi ile gerçekleştirilebileceği gibi örgün ve yaygın eğitim birimleriyle de bireylere ulaştırılabilir. Örgün eğitim, okul içinde yapılan eğitimi; yaygın eğitim ise radyo, televizyon, konferans, kongre, seminer, kurs gibi etkinlikler aracılığıyla kitlelere yönelik yapılan eğitimi tanımlayan terimlerdir. Örgün eğitim içinde olmayan veya örgün eğitimini tamamlamış bir kişi, yaşamının örgün eğitimden sonraki bölümünde eğitimini sürdürmekle yükümlüdür. Ancak nedeni ne olursa olsun kişilerin kurumlara başvurduğu durumlarda bu sorumluluk kuruma aittir. Kurumlar çalışanlarına hizmet içi eğitim vermekle yükümlüdür. Hastaneler de birer kurumdur ve hastaneye beslenme konusunda bilgilenmek için başvuranlar ilgili görevlilerce eğitmek durumundadır. Kurumlar henüz bu tür bir sorumlulukları olduğunun bilincinde de değildirler. Beslenme eğitiminde kişinin gereksinimlerinin, sosyal, psikolojik ve ekonomik durumunun çok iyi bilinmesi, ayrıca kişinin eğitime hazır olup olmadığının, hazır oluş seviyesinin yani eğitilecek konu hakkında bilgi düzeyinin ve eğitimi alma kabiliyetinin çok iyi belirlenmesi gerekir. Bütün bu hususlar değerlendirildikten sonra eğitimi verecek olan kişi eğitimin saatini, süresini, kapsamını ve izleyeceği adımları belirlemeli ve uygun bir eğitim programı hazırlamalıdır (Baysal ve ark. 1999).

Beslenme eğitimi, gerek yüz yüze gerekse de yazılı, görsel, işitsel araçlar yardımıyla veya bunların bir karması şeklinde verilsin, önemli olan beslenme eğitiminde en iyi sonuca götürecek yeni yaklaşımların denenmesidir. Örneğin, sebze ve meyve tüketimiyle ilgili mesajları ve bilgileri sunmada değişik sunu yöntemleri kullanmanın eğitilenler üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapılan bir araştırmada, karşılıklı konuşmaya dayalı diyalog metinlerinin gazete köşesi yazılarından daha inanılır olduğu tespit edilmiştir. Beslenme ile ilgili mesajları sunmada özdeşleştirilebilecek kahramanları içeren, hikaye biçimli sunuların mesajların geçerliliğini ve inandırıcılığını arttırmada önemli olduğu da bu araştırmada vurgulanmıştır (Slater ve ark.2003).

Beslenme eğitimi vermede televizyon bir eğitim aracı olabildiği gibi bazen de, beslenmedeki olumsuz alışkanlıkların nedeni de olabilmektedir. Nitekim, ailelerin yemek yedikleri ortamı algılayışları ve ebeveynlerin meyve, sebze ve yağ tüketimleri arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, akşam yemeği sırasında televizyonun genellikle açık olduğu tespit edilmiş ve akşam yemeği sırasında televizyonun açık olma sıklığının yüksek olması, daha az meyve ve sebze ve daha fazla yağ tüketimi ile ilişkili bulunmuştur (Boutelle ve ark. 2003).

2.3. Besin Öğeleri

Besin ögesi; ısı ve enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede görevi olan ve yaşam sürecini düzenleyen, vücut tarafından gereksinim duyulan her türlü kimyasal madde olarak tanımlanır. Besin öğeleri, besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta özel işlevleri olan organik ve inorganik öğelerdir (Merdol ve ark. 1997).

İnsanların ihtiyacı olan besin öğeleri altı grupta toplanabilir. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler enerji sağlayan öğelerdir. Proteinler enerji sağlamaları yanında hücrelerin esas ögesi olduklarından büyüme, gelişme ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi için de gereklidirler. Minerallerin bazıları vücudun yapı taşıdır, bazıları da vitaminlerle birlikte besin öğelerinin yıkım ve yapımındaki kimyasal değişimlerde düzenleyici olarak görev alırlar. Su, besinlerin vücuda alınmasını, sindirimin kolaylaşmasını, besin öğelerinin hücrelere taşınmasını ve hücrelerde metabolizma sonucu oluşan zararlı öğelerin dışarı atılmasını sağlar. Ayrıca su vücut ısısının denetimi içinde gereklidir. Bugüne değin beslenme bilimi üzerine yapılan araştırmalar, insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için 50'den fazla besin ögesi çeşidine gereksinimi olduğunu göstermiştir (Baysal 1999).

Tablo 1. Bazı Besin Öğelerinin Vücuttaki En Önemli İşlevleri ve En İyi Besin Kaynakları (Ensminger ve ark.1995 ; Baysal 1999)

BESİN ÖĞELERİ	VÜCUTTAKİ EN ÖNEMLİ İŞLEVLERİ	EN İYİ BESİN KAYNAKLARI
Karbonhidratlar	Enerjinin büyük bir bölümünü sağlar. Günlük alınan enerjinin %55-60'ını karşılar.	Ekmek, tahıllardan yapılan diğer ürünler, şeker grubu gıdalar ve nişastalı sebzeler.
Yağlar	Enerji veren besin öğelerindendir. Günlük alınan enerjinin %25-30'unu karşılar. Ayrıca elzem yağ asitlerinin ve yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınmasında rolü vardır.	Bitkisel yağlar, tereyağı, yağlı azaltılmamış süt, margarin, yağlı hamur işleri, yemek ve salatalardaki yağlı soslar, yağlı tohumlar ve etlerdeki yağlar.
Proteinler	Hücrelerin ve enzimlerin yapısını oluşturur. Büyüme ve hücre yenilenmesi için elzemdir. Ayrıca günlük enerjinin %10-12'sini karşılar.	Et, balık, kümes hayvanları, yumurta, peynir, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve süt.
Kalsiyum	Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığının korunmasında en büyük öneme sahiptir.	Süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller.
Fosfor	Kemik ve diş oluşumunda gereklidir.	Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, süt ve süt ürünleri.
Demir	Kanda oksijenin taşınması ile ilgilidir.	Kırmızı et, kuru baklagiller.
Çinko	Enzim ve hormon yapımında görevlidir.	Etler, yağlı tohumlar, tahıllar.
Magnezyum	Kemik ve diş yapımında gereklidir, birçok enzimin çalışmasında görevlidir.	Yağlı tohumlar, kuru baklagiller, yeşil yapraklılar.
A vitamini	Göz sağlığı, büyüme ve üreme.	Koyu yeşil yapraklılar, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı, yağlı süt
D vitamini	Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesi.	Balık yağı, yumurta sarısı. "Güneş ışınları ile vücut tarafından yapılabilmektedir"
E vitamini	Antioksidant özelliği önemlidir. Kas sağlığında da önemli bir yeri vardır.	Yeşil yapraklılar, yağlı tohumlar ve bunların yağları.
K vitamini	Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır.	Yeşil yapraklı sebzeler
C vitamini	Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon bağışıklığında önemlidir.	Turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates
B grubu vitaminlerinden bazıları	B₁: Enerji metabolizmasında önemlidir B₂: Enerji metabolizmasında rol oynar. B₆: Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar. B₁₂: Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar. Niasin: Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. Folik asit: Nükleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar	B₁: Tahıllar, kuru baklagiller B₂: Organ etleri, süt, yumurta B₆: Et, pirinç, bulgur, patates B₁₂: Organ etleri, diğer etler, süt, peynir, yumurta sarısı. Niasin: Organ etleri, tavuk, balık, yağlı tohumlar Folik asit: Karaciğer, diğer organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler

C vitamini (askorbik asit) taze meyve ve sebzelerin tamamına yakınında bulunan bir besin ögesidir ve insan sağlığı için elzemdir. Memeli hayvanların çoğu karaciğer enzimlerini kullanıp glikozu askorbik aside dönüştürerek C vitaminini kendileri yapar. Ancak, insan evrimleşmesi sırasında bu kabiliyetini kaybetmiş ve sonuçta askorbik asit, dış kaynaklardan alınması gereken bir vitamin olmuştur. C vitamini yetersiz alındığı zaman skorbüt gibi hastalıklara neden olabilir. Sadece skorbüt hastalığından korunmak için değil, genel anlamda sağlıklı olabilmek için de yeterli miktarda C vitaminine ihtiyaç vardır (Asard ve ark. 2004).

Hamilelikten önce ve hamileliğin ilk üç ayında yiyecekler veya vitamin takviyeleri ile alınan folik asit Nöral Tüp Defekti Sendromu (NTDs)'nu önleyebilir. NTDs, embriyonun gelişimi sırasında omurilik sütununun kapanmaması olarak tanımlanan doğuştan bir eksikliktir. Gözlemsel ve deneysel araştırmalar hamilelik dönemi içinde özellikle “hamile kalmadan bir ay önce ve hamileliğin ilk altı haftasında” her gün 0.1-0.4 mg’lik folik asit takviyesinin NTDs riskini azaltabileceğini kanıtlamıştır. Bu araştırmaları temel alarak Birleşmiş Devletler (ABD) doğurganlık dönemine giren kadınlara her gün 0.4 mg folik asit almalarını tavsiye etmiştir (Thomas ve Earl 1994).

E vitamini alımı ile kronik kalp hastalıkları arasında ters orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Günlük 100 mg E vitamini alımının etkili olduğunu öneren klinik bulgulara rağmen, kaynaklarda yaygın olarak günde 40-60 mg. E vitamini önerisi geçerlidir. Vitamin E ve kanser üzerine yapılan yaygın araştırmalar birbiriyle çeliştiği gibi E vitamininin sinirsel hastalıklara ve romatizmal kireçlenme gibi hastalıkların tetiklenmesine karşı koruyucu olduğuna dair kanıt da yoktur. Ancak buna rağmen E vitamini takviyeleri romatizmal kireçlenme ağrılarını azaltabilmektedir (Gibson ve Williams 2001).

Yemek pişirme uygulamaları A vitamini kaybına neden olmaktadır. Endonezyalı kadınlar üzerine yapılan bir araştırmada, A vitamini etkisi kanıtlanmış yöresel yeşil otların yeterli miktarda yağla ve geleneksel bir yolla pişirilerek tüketilmesinin kandaki A vitamini düzeyini (Serum retinol düzeyini) yükseltmede etkisiz kaldığı bildirilmiştir. Bir çok besin A vitamini içermesine rağmen, yeşil ve sarı renkli sebzeler, karaciğer, balık yağı ve A vitamini ile güçlendirilmiş margarinler gibi pek az besin zengin kaynağı teşkil eder. A vitamini ve diğer vitaminler depolama ve pişirme sırasındaki bozulmalardan kolaylıkla etkilendiği için, besin bileşim tablolarında verilen değerler yemek pişirme uygulaması sonucunda karşılaşılabilecek en yüksek değerler şeklinde olabilir (Combs 1998).

B vitaminleri, ruhsal durumun ve kavrama yeteneğinin gelişimini sağlamaktadır. Miktarı yükseltilmiş B₁ vitamininin alımı, kavrama yeteneğinde faydalı olmaktadır. Niasin'in, Nikotinamid Adenin Dinükleotid (NAD) olarak bilinen koenzim formunun depresyon, parkinson hastalığı, alzheimer hastalığı ve kronik yorgunluk sendromu için ılımlı yararlar sağladığı da bilinmektedir (Watson 2003).

Kalsiyum, kemik ve diş oluşumunda, kasların kasılmasında ve kanın pıhtılaşmasında görev alan alkali yapıda bir doğa elementidir (Igoe ve Hui 1996). Yetişkin bir insanın vücudunda yaklaşık olarak 1.200 g. kalsiyum bulunur ki, bu miktar vücut ağırlığının yaklaşık %1-2'si kadardır. Kalsiyum iskeletin normal bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Yirmili yaşlardan önce iskeletin büyümesi ve olgunlaşması sırasında her gün ortalama olarak 150 mg kalsiyum kemiklerde birikir. Vücudun ve kemiklerin olgunlaşması sırasında kalsiyum dengesi az ya da çok sağlanabilirken, erkeklerde 50 yaşından sonra, kadınlarda ise menopozdan sonra kemiklerdeki bu kalsiyum dengesi tersine dönüş yapar ve iskelet sistemine ait kemiklerin tamamında kalsiyum kayıpları başlar. Kemiklerde oluşan kalsiyum kaybı her iki cinsiyette, özellikle de kadınlarda, kemiklerde çatlaklıkların oluşmasıyla sonuçlanmaktadır. Dengeli kalsiyum alımı, yaşlanmayla birlikte gelen kemik kaybı oranındaki değişimleri en uygun düzeyde tutmada çok önemlidir. Son

yıllarda her yaş grubunun kemik sağığı üzerinde beslenme ile alınan kalsiyumun etkileri ile ilgili olarak inandırıcı kanıtlar ortaya çıkmıştır. Çocukların ve adölesanların kemik kütlesi üzerinde kalsiyumun olumlu bir etkisi vardır. Premenopozal dönemde bulunan kadınların kalsiyum alımı ve kemik kütlesi arasında da kapsamlı bir ilişki vardır. Kemik gelişimi ve olgunlaşması ve sonraki zamanlarda osteoporozis riskinin azaltılabilmesi için kalsiyumun beslenmedeki genel alım miktarının arttırılması önemlidir (Remacle ve Reusens 2004).

Demir yetersizliğı dünyadaki en yaygın beslenme hastalığıdır ve gelişmekte olan ülkeler ile fakir halk topluluklarında daha sık görölmektedir. Özellikle düşük doğum ağırlıklı çocuklar, üreme çağına gelen kadınlar ve hamile kadınlar demir yetersizliğinin etkisi altındadır. Gelişmekte olan ülkelerde çocukların ve hamile kadınların neredeyse tamamında vücut demir depoları düşük seviyededir. Demir yetersizliğı esasen anemiye neden olur ve genellikle anemiye neden olan veya katkıda bulunan diğere faktörler ile birlikte seyreder. Hem hayvansal, hem de bitkisel kaynaklı besinlerde demir bulunur fakat hayvansal kaynaklardaki demirin emilimi daha iyidir. Kırmızı et (özellikle karaciğer), koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve yumru kökler demir için zengin besin kaynaklarıdır. Hayvansal kaynaklı besinlerin tüketilmesiyle demir emilimi önemli ölçüde arttırılabileceğı gibi, beslenmede C vitamininin bulunması da emilimi arttırır. Normal bir diyetin C vitamini içeriğı iki katına çıkartıldığında demir emilimi de iki kat artacaktır. Tahıllardaki, çaydaki ve kahvedeki bazı maddeler demir emilimini ciddi şekilde etkilemektedir (Anon 2000).

2.4. Besin Grupları

Besin; doku ve organların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli enerjiyi ve kimyasal elementleri vererek beslenmeyi sağlayan katı ya da sıvı maddelerin genel adıdır (Gökçöl 1993). Ekmek, peynir, tereyağı, reçel vb. gibi işlem görmüşler yanında fasulye, portakal, elma gibi yenebilen tüm maddeler besin veya gıda terimi ile anlatılır. (Merdol ve ark. 1997).

Besin grupları, besin öğeleri yönünden iyi kaynaklar olarak benzerlik gösteren besinleri başlıklar altında bir araya getirerek listeleyen bir girişimi temsil eder ve böylelikle de besin grupları, yeterli ve dengeli beslenmeye olanak sağlayacak diyetlerin planlanmasında ve değerlendirmesinde yol gösterici bir özellik taşır. II. Dünya Savaşı'ndan sonra, pek çok ülke insanı tarafından “yedi besinli grup sistemi” kullanılmıştır. 1995 yılında yedi gruplu sistem, dört gruba doğru kaymış ve daha sonra ise bir grup daha eklenerek “beş besinli grup sistemi oluşmuştur. Şu anda tercih edilen sistem ise 1992 yılında tanıtılmış olan ve altı besin grubunu içeren “Besin Rehber Piramidi”dir (Ensminger ve ark. 1995).

Besin rehber piramidi, önemli olan beş grup içinde yer alan besinlerin porsiyon miktarlarına ilişkin kolay anlaşılabilir bir yol sunmaktadır. Porsiyon önerileri tahıl ve tahıl ürünleri, sebzeler, meyveler, süt ve süt ürünleri ve proteinden zengin olan et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar üzerinedir. Piramidin en altında tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinler yer alır. Bunun nedeni ise günlük beslenmede en büyük porsiyon miktarını oluşturmalarıdır ve günlük porsiyon önerisi yaklaşık 6–11 porsiyondur. Piramidin en üstünde ise yağlar ve şekerler grubu besinler yer alır. İhtiyaca göre az miktarlarda ve dikkatli kullanılması gerektiğini göstermek için bu grup piramidin en üstünde yer alır (Lee ve Nieman 2003).

Tablo 2. Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye Olan Katkıları
(Ensminger ve ark. 1995)

BESİN GRUPLARI	ÖNERİLEN MİKTARLAR	BESLENMEYE KATKISI
Tahıllar ve Tahıl Ürünleri (Ekmek, pilav, makarna vb.)	6 – 11 porsiyon /gün	Enerjinin (karbonhidratların), bir çok B vitamini çeşidinin, demirin ve proteinin önemli bir miktarı bu grup aracılığıyla tedarik edilir. Saflaştırılmamış tahıl ve tahıl ürünleri için magnezyum, folat ve posa da bu listeye dahil edilebilir.
Sebzeler	3 – 5 porsiyon /gün	Sebzeler vitaminler ve mineraller açısından değerlidir. Ayrıca posa da içerirler.
Meyveler	2 – 4 porsiyon /gün	Meyveler posa, vitaminler ve mineraller açısından önemlidir.
Süt ve Süt Ürünleri (Yoğurt, peynir, dondurma vb.)	2 – 3 porsiyon /gün	Süt ve süt ürünleri grubu kalsiyumun yaşamsal kaynağıdır. Ayrıca yüksek kaliteli protein, B ₂ , vitamin A, B ₆ ve B ₁₂ 'yi sağlama açısından da önemlidir. D vitamini ile güçlendirilmiş süt ve süt ürünleri için D vitaminini de bu listeye dahil edilebilir.
Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	2 – 3 porsiyon /gün	Bu gruptaki besinler protein açısından değerlidir. Ayrıca niasin, B ₁ ve B ₂ vitaminleri, demir ve fosfor bakımından da önemli bir gruptur.
Yağlar ve Şekerler (Sıvı yağlar, tereyağı, margarin, mayonez, reçel, marmelat, şekerle tatlandırılmış meyve suları vb.)	İhtiyaca göre az miktarda kullanılır. (Miktar enerji ihtiyacı doğrultusunda değişir)	Sıvı yağların elzem yağ asitlerini sağlaması dışında, bu grup beslenmeye çok az katkıda bulunur.

Tablo 2’de besin gruplarının önerilen porsiyon miktarları ve beslenmeye olan katkıları belirtilmiştir. Besin gruplarının günlük tüketilmesi gereken porsiyon miktarlarını bilmek kadar, hangi besinin ne miktarının 1 porsiyon olduğunu

bilmek de gereklidir. Bu nedenle Tablo 3’de besin gruplarına ait bazı besinlerin 1 porsiyon miktarlarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 3. Besin Gruplarına Ait Bazı Besinlerin Bir Porsiyon Miktarları (Yaman 2002)

BESİN GRUBU	GRUPLARA AİT BAZI BESİNLER	1 PORSİYON MİKTARLARI
<i>TAHİL ve TAHİL ÜRÜNLERİ GRUBU</i>	Ekmek	1 orta dilim (25g)
	Piştirilmiş makarna, pirinç pilavı, bulgur pilavı vb.	3–5 yemek kaşığı (120r)
	Börek, poğaç vb.	1 orta dilim (30g un)
	İrmik yada un helvası	3 yemek kaşığı
	Tahıl çorbası	1 çorba kasesi
	Kraker	2 büyük boy
<i>SEBZE GRUBU</i>	Sebze yemeği	1 tabak (120g)
	Piştirilmiş bakla, fasulye vb	½ su bardağı
	Yeşil yapraklı sebze (kıyılmış şekilde)	1 su bardağı
	Domates, kabak, patlıcan, patates vb.	1 orta boy (100g)
<i>MEYVE GRUBU</i>	Elma, portakal, armut, şeftali, muz vb.	1 orta boy
	mandalina	2 adet
	greyfurt	½ adet
	kayısı	3 – 4 adet
	Çilek, kiraz, üzüm, böğürtlen, vişne vb.	½ su bardağı
	Kavun, karpuz vb.	1 orta dilim
	Kurutulmuş meyveler	¼ su bardağı
	Piştirilmiş veya konserve edilmiş meyveler(küçük küp şeklinde doğranmış)	½ su bardağı
<i>SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU</i>	Süt, yoğurt	1 su bardağı (220-240ml)
	peynir	2 kibrit kutusu (60g)
	Muhallebi, sütlaç vb.	1 çorba kasesi
	dondurma	½ su bardağı
<i>ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR</i>	yumurta	2 adet
	Piştirilmiş kuru baklagiller	½ su bardağı
	Et köfteleri	3 – 4 adet (60-90g)
	Parça kırmızı et, tavuk, balık	3 – 4 köfte büyüklüğü kadar (60-90g)
	Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, fıstık vb.)	2 yemek kaşığı
<i>YAĞLAR ve ŞEKERLER GRUBU</i>	Bu gruptaki besinler tek başlarına tüketilebildiği gibi diğer besinlerin yapılarında da mevcut olabilmektedir. Bu gruptan ve diğer gruplardan alınan yağ ve şeker miktarı göz önüne alınarak, yetişkin bir insanın günlük yağ tüketim miktarının 50 gramı, şeker tüketim miktarının ise 60gramı geçmemesi önerilir.	

Bazı besinler bir gruptan daha fazlasına uygun özellik gösterir. Kuru fasulye, bezelye ve mercimek, et grubu ya da sebze grubu yerine geçebilir. Bu karmaşık besinler bir grup veya diğer bir grup yerine kullanılabilir, ancak aynı anda her iki gruba birden dahil olamaz (Winter 1999).

Dengeli ve yeterli beslenme için yağlar ve şeker grubunda yer alan besinler tüketilirken bu grubun sağladığı besin öğelerinin diğer besin gruplarının içinde mevcut olduğu unutulmamalı ve dikkatli bir tüketim gerçekleştirilmelidir (Köksal 2001). Bitkisel sıvı yağların % 100'ü yağ özelliği gösterirken; tereyağın %80'i, yağlı tohumların %33-63'ü, etlerin %20'si, yumurtanın %12'si, tahılların ve kuru baklagillerin %2-4'ü, taze sebze ve meyvelerin ise %1 oranından daha azı yağdır. (Ünver ve ark. 2000). 1989-1991 ve 1994-1996 yılları arasında ABD'de yağ ve enerji tüketimindeki değişiklikleri belirleme ve toplam enerji tüketim yüzdesine karşılık gelen ölçülerde yağ tüketiminin gerçekleşme durumunun sonuçlarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada, fazla karbonhidrat alımına bağlı olarak enerji alımının arttığı ve bu enerji artımında yağın makul bir ölçüde artış gösterdiği ancak günlük toplam enerji yüzdesi olarak yağ tüketiminin düştüğü tespit edilmiştir. Enerji alımındaki artışın öncelikle içeceklerden olmak üzere karışık yiyeceklerden, tahıl ürünü yiyeceklerden ve hamur işlerinden kaynaklandığı, yağ alımındaki makul artışın sebebinin ise karışık etler, sebzeler ve tahıl grubunun bazı kategorileri olduğu ortaya konulmuştur (Chanmugam ve ark 2003).

2. 5. Besinler ve Besin Ögesi Kayıpları

Besin gruplarının günlük tüketim porsiyonlarını ve besinlerin bir porsiyona denk düşen miktarlarını bilmek kadar bu besinleri hazırlarken besin ögesi kayıplarını en az düzeyde tutacak yöntemleri ve sağlık koşullarına uygun davranışları da bilmek gerekir. Örneğin, kuru baklagillerin pişme suyu atılırsa B vitaminlerinde ve minerallerde kayıplar olur. Sebzeleri hazırlama esnasında önce yıkanmalı ve pişirileceği zamana yakın ayıklanmalıdır, kesildikten sonra bekletilirse C vitamininde kayıplar meydana gelebilmektedir. Sebze ve meyvelerdeki pişirme kayıplarını önlemek veya en aza indirmek için yenecekleri veya pişirilecekleri zamana yakın kesilir ve sıcak ortamla temas ettirilerek C vitamini kaybına yol açan askorbik asit oksidaz enzimi yok edilir. Sebze yeterli miktarda su ile veya susuz pişirilir, piştiği su atılmaz, mümkün olduğunca kısa sürede pişirilir ve piştikten sonra bekletilmez. Etlerde dikkat edilmesi gereken nokta ise donmuş etlerin soğuk yerde çözündürülmesi ve çözünen etlerin tekrar dondurulmamasıdır (Baysal 1999).

Besinlerdeki protein kayıpları ise kullanılan sıcaklık derecesine ve ortamdaki diğer faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Fırında ya da ızgara yaparken etin renginin kararmasına neden olabilecek derecede yüksek ısı kullanımı ve bazı gıda işleme yöntemleri protein kaybına yol açabilir. Balığın tütsülenmesi ve ızgara edilmesi sonucunda protein kalitesinde, çiğ balığa oranla bir miktar azalma olmakta ve süt tozu elde edilirken lizin adlı amino asitin biyoyararlılığında düşüş meydana gelmektedir. Süt tozundaki bu düşüş uzun süre (1.5 yıl kadar) depolanmadan sonra daha da artmaktadır. Gıdaların çoğu çiğ tüketilmediğine göre protein kayıplarını önlemek için kullanılan sıcaklığa ve işlem koşullarına çok dikkat etmek gerekmektedir (Kavas 2003).

Bazı besin öğeleri genellikle meyve ve sebzelerin kabuğunun hemen altında daha yoğun olarak yer alır ve bu tür besinlerin kabukları çok derin ayıklanırsa besleyicilik özelliklerinde azalma meydana gelir. Sebze ve meyvelerin besinsel verimlerini koruyabilmek için ayıklama, yıkama, iri doğrama, suda bekletmeden pişirme talimatlarına uyulması ve pişirirken de çok kısa sürede ve gereği varsa çok az su ilavesiyle pişirilmesi önerilir (Gülal ve Korzay 1987).

2. 6. Çay ve Kahve Tüketimi

Besin rehber piramidinde baharatlar, salça, çay, kahve ve diğer içecekler yer almamaktadır, ancak kullanımları belirli sınırlarda kaldığı sürece kişisel tercih unsuru ve yemeklerin lezzet ögesi olarak kullanılabilir (Yaman 2002).

Eskiden beri Türk halkının sıcak içeceklerinin başında her tarafta yaygın ve yer yer ciddi tiryakiliklere yol açan “çay” gelir. Her ne kadar bir Çin efsanesi çay içme adetini M.Ö.2737’ye götürüyorsa da inanılır ilk kaynak bu keyfiyeti M.S.350 olarak saptamaktadır. Çayın Türkler tarafından ilk defa Asya’da 11. ve 12. yüzyıllarda Ahmet Yesevi tarafından içildiği ve o günden sonra Türkler arasında içilen bir içecek olduğu belirtilmektedir (Oğuz 1976). Aşırı miktarda ve çok yüksek sıcaklıkta tüketilen çayların zararlı etkilerinin ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Katiyar ve Mukhtar 1996).

Dünya üzerinde kahve tüketiminde bir artış söz konusudur. 1980-1991 yılları arasında ABD, Japonya ve Batı Almanya’da yapılan araştırmalar bu sonucu işaret etmiştir. Bu üç merkezdeki kahve içicilerinin oranı %2-5 arasında azalma gösterirken, mevcut tüketicilerin gün başına düşen fincan miktarı artmıştır. Bu üç merkezde gençler arasında kahve tüketiminin azaldığı ancak “soft drink” denilen

kola, gazoz, aromalı meyve suyu konsantreleri gibi alkolsüz içeceklerin tüketiminde ABD'deki gençler arasında %13.7'lik oranda artış gerçekleştiği tespit edilmiştir (Nehlig ve Debry 1996).

Servis başına her çay da ortalama 28.0-46.0 mg., kahve de ise ortalama 66.0-146.0 mg. kafein bulunmaktadır. Bu miktarlar çay ve kahvenin çeşidine ve hazırlanış şekillerine göre değişmektedir. Kafein, zindelik verir ve bitkinliği azaltır, ayrıca karaciğerde depolanmış şekerin salınmasını da harekete geçirir. Ancak kafeinin yan etkileri faydalarından daha güçlüdür. Örneğin; kafein, başta inositol olmak üzere vücuttaki B vitaminlerini ve bunun yanı sıra C vitamini, çinko, potasyum ve diğer mineralleri de tahrip eder. Günde beş fincandan fazla kahve içen kişilerin kahve içmeyenlere oranla beş kat daha fazla kalp krizine yakalanma riski vardır (Mindell 2004). Çay ve kahve tüketiminin ılımlı ölçülerde tutulması genel sağlığın korunması açısından gerekli bir davranıştır.

3. LİTERATÜR ÖZETLERİ

Salman (1986) tarafından, üniversite son sınıf kız öğrencilerinin sağlık, spor ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek üzere 96 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, %41.6'sının yeterli ve dengeli beslenmediğini belirttiği, %25.0'inin bazen yeterli ve dengeli beslendiğini ve %31.2'sinin ise yeterli ve dengeli beslendiğini belirttiği, %30.2'sinin öğün atladığı, %46.8'inin bazen öğün atladığı, en çok öğle öğününün atlandığı, öğün atlamadaki en önemli nedenin vakit bulamama sorunu olduğu, %36.4'ünün öğle yemeğini öğrenci kafeteryasında yediği, %47.8'inin sigara içmediği, %4.2'sinin ise çay içmediği ortaya koyulmuştur.

Şimşek (1991) tarafından, ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmada, ev ekonomisi ve beslenme dersi alan ve bu dersleri almayan öğrencilerin beslenme bilgisi açısından orta düzeyde yer aldıkları ve bilgi puanı ortalamaları bakımından gruplar arasında önemli farklar olduğu bulunmuştur. Beslenme dersi alan grup en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Gün içinde öğrencilerin %69.6'sı üç öğün, %24.6'sı iki öğün, %4.8'i dört öğün, %1.0'i ise beş öğün beslenmektedir. Öğrencilerin %77.4'ü her gün, %21.1'i ise bazen sabah kahvaltısı yaparken, sadece %1.5'i hiç kahvaltı yapmamaktadır. Beslenme dersi alanların %90.8'i, beslenme dersi almayanların ise %82.2'si her zaman kahvaltı yapmaktadır ($p<0.01$). Kahvaltı yapmama nedeninin başında ise %67.8'lik oranla iştahsızlık gelmektedir. Öğle yemeğini öğrencilerin %57.6'sı her zaman, %36.9'u bazen, %5.5'i ise hiç yemediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %16.1'inin ise ana öğün aralarında besin tüketmediği ve sevilmeyen yemeklerin başında kuru baklagil, etli sebze ve zeytinyağlı sebze yemeklerinin geldiği tespit edilmiştir.

Türkmen (1996) tarafından, Ostim Çıraklık Eğitim Merkezi'ne devam eden 13–17 yaş grubu çırakların beslenme durumları üzerine yapılan araştırmada, çırakların %76.0'ının üç, %13.0'ünün iki, %10.0'unun dört öğün beslendiği; %74.0'ünün öğün atlamadığı; öğrencilerin %50.0'sinin akşam, %31.0'inin sabah ve %12.0'sinin öğle öğününü atladığı; %50.0'sinin canı istemediği için, %23.0'ünün zaman yetmezliği nedeniyle öğün atladığı; 13-14 yaş grubunun %66.7'sinin, 15-17 yaş grubunun %77.2'sinin sigara kullandığı, %95.2'sinin alkollü içecek tüketmediği belirlenmiştir.

Aytekin (1999)'in, üniversite öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin, öğrenci davranışlarında ne gibi etkiler yarattığını incelemek amacıyla 200 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin %44.5'inin yurttan, %31.0'inin arkadaşları ile birlikte, %14.0'ünün ise ailesi ile kaldığı ;öğrencilerin %55.3'ünün üç öğün beslendiği; %47.1'inin vakit bulamama nedeniyle, %34.2'sinin ise canı istemediği için öğün atladığı; %2.5'inin ara öğün alışkanlığı olmadığı; %50.0'sinin beslenme bilgilerini gazete ve dergilerden edindiği; %59.5'inin beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulmadığı; %58.0'inin beslenme eğitimi almak istediği; eğitim verilen gruplarda beslenme bilgileri açısından istatistiksel açıdan önem taşıyan farkların gerçekleştiği tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada, öğrencilere beslenme eğitiminin beslenme uzmanları tarafından, kısa süreli kurslar şeklinde verilebileceği de önerilmiştir.

Önder ve ark. (2000) tarafından, Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisini ortaya koymak üzere yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin %66.0'sinin üç, %4.3'ünün iki öğün, kız öğrencilerin ise %54.0'ünün üç, %33.3'ünün iki öğün beslendiği, öğrencilerin %60.7'sinin düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptığı, erkeklerin %10.7'sinin, kızların ise %28.6'sının hiç kahvaltı yapmadığı, kahvaltının

en sık atlanan öğün olduğu, öğrencilerin %80.9'unun öğün aralarında besin tükettiği ve öğün aralarında en çok tercih edilen besinin meyve (%36.1) olduğu, ancak okul kantininde meyve satışı olmadığı ve kantinden alabilecekleri besinler açısından en çok tercih edilenlerin simit (%44.9) ve kola (%42.7) olduğu tespit edilmiştir.

Karayormuk (2002) tarafından, beslenme dersi alan ve almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla toplam 358 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin genelinin üç öğün beslendikleri ve en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğu tespit edilmiştir. Beslenme dersi almayanların %55.9'unun sigara ve %21.0'inin alkol, beslenme dersi alanların ise %51.2'sinin sigara ve %18.6'sının alkol alışkanlığı olduğu saptanmıştır. Beslenme ile ilgili konularda, beslenme dersi alan öğrencilerin doğru cevaplama oranlarının, beslenme dersi almayan gruba göre daha yüksek olduğu ve aradaki bu farkın istatistiksel açıdan önem taşıdığı da ortaya koyulmuştur.

Durmaz ve ark. (2002) tarafından, yüksekokul öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıklarını tespit etmek üzere Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %77.41'nin süt içmeyi sevdiği, %94.90'ının düzenli olarak süt tüketmediği, %28.37'sinin sigara, %2.75'inin ise alkol alışkanlığı olduğu, kahvaltıda %87.95'inin çay, %5.21'inin süt, %4.38'inin meyve suyu, %1.10'unun kahve, %1.37'sinin ise diğer bitkisel çayları içtiği tespit edilmiş ve öğrencilerin günlük süt tüketiminin yetersiz olduğu ve öğrencilerin süt hakkında sınırlı düzeyde bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) tarafından Erciyes Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen, üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler adlı çalışmada, kız ve erkek öğrenciler arasında sigara içimi yönünden belirgin bir farklılık olduğu, öğrencilerin %48.9'unun gün içinde toplam üç öğün beslendiği, %34.4'ünün sabah kahvaltısını, %41.9'unun öğle yemeğini, %75.1'inin ise akşam yemeğini her gün düzenli olarak yaptığı, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öğle yemeğini daha düzenli yedikleri, evde aileleri ile ya da arkadaşları ile birlikte kalan ve beslenme konusunda verilen konferanslara gönüllü olarak katılan öğrencilerin kahvaltı, öğlen ve akşam yemeklerini daha düzenli yaptığı tespit edilmiştir.

Lytle ve ark. (2003) tarafından, adölesanların meyve ve sebze tüketim sıklığına etki eden unsurları tespit etmek amacıyla 16 okulda 3878 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin bulundukları çevrede sebze ve meyvelere ulaşma konusunda yüksek fiyat, kolay bulunamama ve iştah açıcı olmama gibi ne kadar çok engel olursa tüketimin de o derece azaldığı belirtilmiştir. Sosyal çevrelerinde bu tür engellerin az olduğunu belirten öğrenciler daha çok sebze ve meyve tükettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin alışılmış beslenme alışkanlıklarının da sebze ve meyve alımını etkilediği bulunmuştur. Düşük yağlı beslenme alışkanlığı olan öğrencilerin yüksek yağlı beslenme alışkanlığı olanlara göre daha fazla meyve ve sebze tükettiği tespit edilmiştir. Beslenme bilgisi de tüketim de etkili bir unsur olarak tespit edilmiştir. Düşük beslenme bilgisi gösteren öğrencilerin bile ortalamanın üzerinde bir tüketim gerçekleştirdiği bildirilmiştir. Araştırmada otoriter anne ve baba davranışlarının ve depresyon değişkeninin de tüketilme etkisi incelenmiş, sonuç olarak otoriter anne ve otoriter olmayan baba yapısına sahip öğrencilerin meyve sebze tüketiminin daha çok olduğu, daha yüksek seviyelerde depresif bulgular aktarmış olan öğrencilerin de şaşırtıcı olarak daha çok sebze-meyve tükettiği bildirilmiştir.

Harnack ve ark. (2003), ABD’li çocuklar ve ergenler arasında kepeği alınmamış tahılların diyetsetel olarak alımını belirlemek üzere 1994-1996 yılları arasına ait sürekli besin alımı araştırmasından gelen verileri incelemişler ve sonuçta kepeği alınmamış tahıl tüketiminin ergenler için günde 1.0 porsiyona kadar değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Günde 2 ya da daha fazla kepeği alınmamış tahıl tüketim oranı ergenler için %16,4 oranına kadar değişim göstermiştir. Tahıl ve tahıl ürünleri grubundan 6 porsiyondan az tüketime kızlarda, erkeklerden daha çok rastlanmıştır ($p<0.05$). Günlük tahıl ihtiyacının %21.7’sini mayalı ekmekler %8.6’sını yemeye hazır gevrekler, %7.8’ini pizza vb., %5.5’ini ise makarna, pilav gibi tahıl ürünlerinin oluşturduğu belirlenmiştir.

Güler (2003) tarafından, ilköğretimin ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisini incelemek amacıyla 120 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %76.7’sinin üç öğün, %5.0’inin beş ve daha fazla öğün gerçekleştirdiği, %52.5’inin bezen öğün atladığı, %35.0’inin ise öğün atlamadığı, öğrencilerin %22.5’inin kısmen beslenme eğitimi, %49.2’sinin hiç beslenme eğitimi almadığı, beslenme eğitimi verildikten sonra öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı farkların olduğu ($p<0.05$), verilen beslenme eğitiminde el kitabının önemli etkisinin olduğu bulunmuştur.

Arslan ve Mendes (2004) tarafından Fırat, Çukurova, 18 Mart, 19 Mayıs ve Kafkas Üniversitelerinde yapılan, üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan erkek ve kız öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerinin araştırılması adlı çalışmada, erkek ve kızlarda günlük en çok tüketilen sıvıların sırasıyla su, çay ve meşrubat çeşitleri olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin çay tüketimi üzerinde bir etkisinin olduğu ve çay tüketiminin erkeklerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). En

az tüketilen sıvı çeşidi olarak ilk üç sırayı ise soda, kahve ve şalgam almıştır. Az tüketilen sıvılardan birinin de bira olduğu gözlenmiştir.

Filiz ve Demir (2004) tarafından, beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin barınma ve beslenme durumlarının araştırılması amacıyla Gazi Üniversitesi'nde yapılan çalışmada, erkeklerin %64.0'ünün kiralık evde, %27.0'sinin ailesiyle beraber kaldıkları, %34.0 oranıyla günlük öğün olarak en çok akşam yemeğini gerçekleştirdikleri; bayanların ise %53.6'sının kiralık evde oturdukları, %24.4'ünün ailesiyle beraber aynı evde kaldıkları, %32.4 oranıyla günlük öğün olarak en çok akşam yemeğini gerçekleştirdikleri, erkeklerin %69.3'ünün bayanların ise %82.7'sinin öğle yemeklerini üniversite yemekhanesinde yemeği tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Zaybak ve Fadiloğlu (2004) tarafından, üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi üzerine Ege Üniversitesi'nde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %66.8'inin yaşantılarının büyük çoğunluğunu il merkezinde geçirdiği, %39.4'ünün ailesi ile birlikte, %29.4'ünün arkadaşları ile birlikte kaldığı, aile ortamında kalan öğrencilerin beslenme düzeyinin yüksek olduğu; gelir durumu, aile ilişkileri, öğrenim süresince kalınan yer, sağlık durumu, gelecekte sağlıklarını kontrol edebilme inancı ve öğrenim gördüğü bölümden memnun olma durumları ile beslenme durumu arasında ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Memiş (2004)'in, üniversite öğrencilerinde şişmanlık durumu ve diyet ürünleri kullanmaları ile ilgili olarak 400 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin %56.5'inin normal, %34.3'ünün zayıf, %7.5'inin hafif şişman, %1.7'sinin ise şişman olduğu; %44.0'ünün üç öğün, %37.5'inin dört öğün beslendiği; kızlar ve erkekler arasındaki öğün sayısı farkının önemli olduğu ($p<0.05$); en az atlanan öğünün akşam yemeği olduğu; %62.7'sinin vakit bulamama, %49.6'sının ise canı istememe nedeniyle öğün atladığı; sabah kahvaltılarında çoğunlukla peynir, ekmek, zeytin, poğaç-simit, reçel-bal, yumurta ve çay, öğle yemeğinde fast-food tarzı yiyecekler, poğaç-simit, akşam yemeğinde ise sebze ve et yemekleri tüketildiği; sevmedikleri yiyeceklerin başında süt, yumurta, kuru baklagiller, et ürünleri ve sebzelerin geldiği; günde ortalama 3.1 fincan çay ve 1.2 fincan da kahve içildiği; %71.2'sinin ise sigara kullandığı saptanmıştır.

Ürer (2005) tarafından, taşımali ve taşımali olmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve diyet örüntülerini incelemek üzere 420 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, %77.1'inin öğün atladığı, öğün atlama nedenleri içinde %59.3 oranıyla iştahsızlık sorununun ilk sırada geldiği, %61.7'sinin her zaman kahvaltı yaptığı, %33.8'inin bazen kahvaltı yaptığı, %4.5'inin ise hiç kahvaltı yapmadığı, taşımali olan öğrencilerin %25.2'sinin; taşımali olmayan öğrencilerin ise %22.9'unun hiç süt içmediği, taşımali olan öğrencilerin her gün %14.3'ünün süt, %25.2'sinin yoğurt, %13.8'inin ayran, %33.3'ünün beyaz peynir tükettiği; taşımali olmayan öğrencilerin ise her gün %14.3'ünün süt, %22.4'ünün yoğurt, %12.9'unun ayran, %38.6'sının ise beyaz peynir tükettiği tespit edilmiştir.

4. YÖNTEM

Bu araştırmanın yöntemi, bölgesi, süresi, evreni ve örnekleme, veri toplama tekniği ve verilerin değerlendirilmesi bilimsel araştırma yöntem ve tekniklerine uygun olarak belirlenmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Öğrencilerin kişisel özellikleri, beslenme bilgisi durumu, öğün durumları, besin tüketim sıklıkları ve beslenmeyle ilgili diğer genel alışkanlıkları var olan şekliyle araştırılmış ve ilişkisel önemler saptanmıştır.

4.2. Araştırmanın Bölgesi ve Süresi

Araştırma Adıyaman il merkezinde bulunan ve Gaziantep Üniversitesi'ne bağlı Adıyaman Eğitim Fakültesi; İnönü Üniversitesi'ne bağlı Adıyaman Fen-Edebiyat Fakültesi, Adıyaman Sağlık Yüksek Okulu ve Adıyaman Meslek Yüksek Okulu olmak üzere toplam dört farklı birimde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma 2004 yılının Ekim ayında başlamış ve 2006 yılının Mayıs ayında bitirilmiştir.

4.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Adıyaman il sınırları içinde eğitim gören üniversite öğrencileri bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden gelişigüzel seçilmiş gönüllü 250 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

4.4. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Veri toplamada, yazılı soru sorma tekniği kullanılmış ve veri toplama aracı olarak da üç bölümden oluşan bir soru formu (anket) geliştirilmiştir (Ek-1). Geliştirilen soru formunun açık ve kolay anlaşılır olma durumunu değerlendirmek için 25 niversite ğrencisi üzerinde pilot uygulama gerçekleştirilmiş ve bu uygulama sonrasında soru formlarının dağıtımına başlanmıştır.

Veri Toplama Aracının zellikleri:

1. Bölüm (Kişisel Bilgiler Bölümü): Bu bölümde öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, medeni durumu, barınma durumu, çalışma durumu, mezun olduğu lise türü, geldiği il ve yerleşim birimin özelliği, şu an eğitim gördüğü kurum, sigara içme durumu, beslenme eğitimi alma durumu, beslenme ile ilgili bilgileri edindikleri kaynaklar ve beslenme ile ilgili düzenlemesi muhtemel bir eğitim programına nasıl bir yaklaşım gösterecekleri ile ilgili sorular yer almaktadır. Öğrenciler vücut ağırlıklarını ve boy uzunluklarını belirttikten sonra $[ağırlık / (boy)^2]$ formülü kullanılarak her ğrencinin BKİ değerı hesaplanmıştır.

2. Bölüm (Beslenme Bilgisi Bölümü): Soru formunun beslenme bilgisi bölümünde 12'si çoktan seçmeli ve 32'si doğru-yanlış türünde toplam 44 soru yer almaktadır.

3. Bölüm (Beslenme Alışkanlıkları Bölümü): Bu bölümde öğrencilerin sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanma durumu, beslenme ile ilgili konularda bir uzmana danışma ihtiyaı duyma durumu, şimdiye kadar bir uzman gitmiş olma durumu, günlük öğün sayıları, gerçekleştirilen öğünler, öğün atlama nedenleri, yemek yeme şekilleri, öğünlerin tüketildiği mekanlar ve bazı yiyecek-içeceklerin tüketim sıklıkları ile ilgili sorular yer almaktadır.

4. 5. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Soru formlarının uygulanması sonucunda elde edilen veriler, bilgisayar aracılığı ile SPSS 7.5 (Statistical Program for Social Science 7.5) istatistik paket programı kullanılarak “Windows 98” ortamında analiz edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri, beslenme bilgileri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulara ait bulgular tablolar halinde sayı ve yüzde dağılımları belirtilerek verilmiştir. Kişisel bilgiler içinde yer alan yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinin sayı ve yüzde dağılımları belirtilmemiş, bunun yerine aritmetik ortalama, standart sapma ve alt-üst değerler hesaplanmıştır.

Beslenme bilgisini ortaya koymak amacıyla sorulan 44 sorunun her doğru cevabı için (1), yanlış cevabı için (0) puan verilmiş ve her öğrencinin toplam puanı hesaplanmıştır. Bir öğrencinin beslenme bilgisi sorularından alabileceği en düşük puan 0 ve en yüksek puan ise 44’tür. Öğrencilerin beslenme bilgisi sorularından aldıkları toplam puanların ortalaması tespit edilerek çeşitli değişkenler arasında karşılaştırmalar yapılmış ve aradaki farkların önemlilik durumları saptanmıştır. Karşılaştırmada değişken sayısının durumuna göre “bağımsız t testi” ve “tek yönlü varyans analizi” kullanılmıştır. “Tek yönlü varyans analizi” uygulanan değişkenlerde farkın hangi değişkenler arasında olduğunu belirlemek için “tukey” testi karşılaştırması da yapılmıştır.

Öğrencilerin “beslenme bilgisi puan ortalamalarına” bir sıfat verebilmek için, başarı derecelendirme ölçeği geliştirilmiş ve bu ölçeğe göre sıfatsal yorumlar yapılmıştır. Geliştirilen derecelendirme ölçeği Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Beslenme Bilgisinin Oransal ve Puansal Başarı Derecelendirme Ölçeği

BAŞARININ ORANSAL DERECESEİ (%)	BAŞARININ PUANSAL DERECESEİ (0.00 – 44.00)	BAŞARI DERECELERİNİN ANLAMI
0.0 – 24.9	0.00 – 10.99	Çok Zayıf düzeyde beslenme bilgisi
25.0 – 49.9	11.00 – 21.99	Zayıf düzeyde beslenme bilgisi
50.0 – 69.9	22.00 – 30.99	Orta düzeyde beslenme bilgisi
70.0 – 89.9	31.00 – 39.99	İyi düzeyde beslenme bilgisi
90.0 – 100.0	40.00 – 44.00	Çok iyi düzeyde beslenme bilgisi

Her bir soru için başarı beklentisi, %70.0 ve üstünde doğru cevaplama oranıdır. Öğrencilerin beslenme bilgilerinin yeterli sayılabilmesi için en az %70.0 doğru cevaplama oranına veya %70.0'lik orana denk düşen 31.00 puan ortalamasına ulaşması ve bu hedef doğrultusunda öğrencilerin büyük oranının iyi düzeyde yer alması beklenmektedir.

Khi-kare (χ^2), bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi ve tukey testi sonucunda ulaşılan farkların önemlilik durumlarını tespit etmede $p \leq 0.05$ ölçütü kullanılmıştır. Bazı değişkenler arasında $p \leq 0.01$ ve $p \leq 0.001$ ölçütüne dayalı önemlilik durumlarıyla da karşılaşılmış ve bu durum tablolarda belirtilmiştir.

5. BULGULAR VE TARTIŞMA

Öğrencilerin kişisel bulguları, beslenme bilgisi bulguları ve beslenme alışkanlıkları bulguları tablolar halinde sunulmuş ve tablo altlarında bulgulara ait açıklamalar ve tartışmalar yer almıştır.

5. 1. Kişisel Bilgiler İle İlgili Bulgular

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

CİNSİYET	Sayı	%
Erkek	120	48.0
Kız	130	52.0
TOPLAM	250	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasını (%52.0) kız öğrenciler, yarısına yakını ise (%48.0) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Cinsiyet açısından yaklaşık olarak yarı yarıya bir denge sağlandığından bahsetmek mümkündür.

Tablo 6. Öğrencilerin Yaş–Boy uzunluğu–Vücut ağırlığı ve BKİ Durumları

	ERKEK(n=120)	KIZ(n=130)	TOPLAM(n=250)
	Ort.± SS [alt-üst değerler]	Ort. ± SS [alt-üst değerler]	Ort. ± SS [alt-üst değerler]
Yaş (yıl)	21.6 ± 1.97 [17–26]	20.9 ± 2.02 [17–26]	21.2 ± 2.02 [17–26]
Boy uzunluğu (cm)	176.5 ± 6.86 [163–195]	163.5 ± 5.21 [152–180]	169.7 ± 8.87 [152–195]
Vücut ağırlığı (kg)	69.1 ± 9.94 [45–110]	55.7 ± 8.34 [41–90]	62.2 ± 11.33 [41–110]
BKİ (kg/m ²)	22.1 ± 2.41 [15.6 – 33.1]	20.9 ± 3.15 [16.6 – 34.1]	21.5 ± 2.88 [15.6 – 34.1]

Öğrencilerin yaş ortalaması 21.2 ± 2.02 yıl; boy uzunluğu ortalaması 169.7 ± 8.87 cm; vücut ağırlığı ortalaması 62.2 ± 11.33 kg; BKİ ortalaması ise 21.5 ± 2.88 kg/m²’dir.

BKİ açısından 19-24 yaş aralığında olması gereken normal BKİ değerleri 19-24 kg/m²’dir. BKİ’nin 18-20 kg/m² değerlerinin arasında olması ince yapıda oluşu gösterirken, BKİ’nin 18 kg/m²’nin altında olması zayıflığı belirtir. BKİ’nin 20 kg/m²’nin altına düşmesi mortalite riskinin (yani yakalanılan hastalıktan ölüm riskinin) artmasına, iştah kaybına, hastalıklara karşı direncin azalmasına, organların işlevlerinin bozulmasına neden olur ve anoreksi nörvosaya gidişi kolaylaştırır (Baysal ve ark.1999). Anoreksi nörvosa sindirim sisteminde bir hastalık veya lezyon olmaksızın, sinirsel veya psikolojik faktörlerle ortaya çıkan iştahsızlıkla ilgili kilo kaybı, zayıflama isteği ile bağlantılı yemek yeme bozukluğu, besinlerin neredeyse tamamından tiksinti duyarak besin tüketimini reddetme sonucu aşırı zayıflama durumu olarak çeşitli şekillerde tanımlanabilir (Küçükkömürler 2002; Baysal ve ark.1999). Tablo 2’ de belirtilen yaş ortalamaları temel alındığında, kız ve erkek öğrencilerin normal BKİ değerleri içinde yer aldığını söylemek mümkündür.

Tablo 7. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Dağılımı

EĞİTİM GÖRDÜKLERİ KURUMLAR	Sayı	%
İnönü Üniversitesi / Meslek Yüksek Okulu (MYO)	96	38.4
İnönü Üniversitesi / Fen Edebiyat Fakültesi (FEF)	69	27.6
İnönü Üniversitesi / Sağlık Yüksek Okulu (SYO)	45	18.0
Gaziantep Üniversitesi / Eğitim Fakültesi (EF)	40	16.0
TOPLAM	250	100.0

Araştırmaya %38.4'lük oranla en çok katılım MYO öğrencileri tarafından olmuştur. Bunu %27.6 ile FEF, %18.0 ile SYO, %16.0 ile de EF öğrencileri izlemiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Eğitimi Alma Durumlarının Dağılımı

EĞİTİM ALMA DURUMU	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beslenme eğitimi almayan	105	87.5	77	59.2	182	72.8
Beslenme eğitimi alan	15	12.5	53	40.8	68	27.7
TOPLAM	120	100.0	130	100.0	250	100.0

$$\chi^2 = 32.64 \quad p=0.000$$

Tablo 8' de görüldüğü gibi öğrencilerin büyük çoğunluğunu (%72.8), beslenme eğitimi almayanlar oluşturmaktadır. Beslenme eğitimi alan öğrencilere cinsiyet değişkeni içinde bakıldığında erkeklerin sadece %12.5'i beslenme eğitimi almış bulunurken, kızlarda bu oran %40.8'dir ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan önem taşımaktadır ($p<0.001$). Kız öğrencilerde bu oranın daha yüksek çıkmasının nedeni SYO katılımcılarının tamamını kız öğrencilerin oluşturması ve bu öğrencilerin okullarının özelliğinden dolayı beslenme eğitimi aldıklarını belirtmiş olmalarıdır.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) tarafından yapılan araştırmada da, üniversite öğrencilerinin %52.8'inin öğrenim hayatları boyunca beslenme ile ilgili bir ders almadıkları, %47.2'sinin beslenme ile ilgili ders aldıkları, %27.7'sinin ise ders dışında beslenme ile ilgili bir konferans ya da eğitime katıldığı tespit edilmiştir. Adıyaman ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme eğitimi alma konusunda yetersiz oldukları söylenebilir.

Tablo 9. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Eğitimi Alma Durumlarının Dağılımı

EĞİTİM ALMA DURUMU	FEF		EF		SYO		MYO	
	<i>S</i>	%	<i>S</i>	%	<i>S</i>	%	<i>S</i>	%
Beslenme eğitimi almayan	61	88.4	32	80.0	–	–	89	92.7
Beslenme eğitimi alan	8	11.6	8	20.0	45	100.0	7	7.3
TOPLAM	69	100.0	40	100.0	45	100.0	96	100.0

$$\chi^2 = 10.88 \quad p = 0.000$$

Eğitim görülen kurumlar açısından beslenme eğitimi alanların oranlarına bakıldığında SYO öğrencilerinin tamamının (%100.0), EF öğrencilerinin %20.0'sinin, FEF öğrencilerinin %11.6'sının, MYO öğrencilerinin ise %7.3'ünün beslenme eğitimi aldığı görülmektedir. Eğitim görülen kurum ile beslenme eğitimi alma durumu arasındaki fark önem taşımaktadır ($p < 0.001$). SYO öğrencilerinin tamamının meslek alanlarının özelliğinden dolayı beslenme eğitimi aldıklarını belirtmiş olmaları eğitim kurumları arasındaki farkın nedeni olarak yorumlanabilir.

Tablo10. Beslenme Eğitimi Alan Öğrencilerin Bu Eğitimi Alma Şekillerine Göre Dağılımı (n:68)

EĞİTİMİ ALMA ŞEKLİ *	Sayı	%
Okul eğitimi içinde	67	98.5
Konferans, panel vb. toplantılar şeklinde	5	7.3

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Beslenme eğitimi alan öğrencilerin tamamına yakını (%98.5), bu eğitimlerini okul eğitimi içinde almışlardır. Okul eğitimi içinde alınan beslenme eğitimi, cinsiyet değişkeni içinde incelendiğinde kız öğrencilerin (%100.0), erkek öğrencilere (%93.3) göre okul seçeneğini daha çok işaretlediği ve aradaki farkın önemli olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$). SYO' dan katılım gösteren öğrencilerin tamamını (%100.0) kız öğrencilerin oluşturması ve bu öğrencilerin tamamının (%100.0) okullarının özelliğinden dolayı beslenme eğitimi aldıklarını belirtmeleri cinsiyetler arasındaki farkı açıklayabilmektedir.

Tablo 11. Öğrencilerin Beslenme İle İlgili Bilgilerini Edindikleri Kaynaklara Göre Dağılımı (n:250)

BİLGİ KAYNAKLARI *	Sayı	%
Gazeteler, güncel dergiler, broşürler vb.	164	65.6
Televizyon – Radyo	120	48.0
Aile – Yakın akrabalar	106	42.4
Okul	67	26.8
Bilimsel dergi ve kitaplar	47	18.8
İnternet, VCD, CD-ROOM vb.	30	12.0
Komşu – Arkadaş çevresi	23	9.2

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Öğrencilerin büyük oranı (%65.6) beslenme ile ilgili bilgilerini gazeteler, güncel dergiler, broşürler gibi yazılı kaynaklardan edindiklerini belirtmiştir. Bunu sırasıyla televizyon-radyo (%48.0), aile-yakın akrabalar (%42.4), okul (%26.8), bilimsel dergi ve kitaplar (%18.8), internet,VCD,CD-ROOM vb. kaynaklar (%12.0) ve komşu-arkadaş çevresi (%5.2) takip etmiştir.

Aytekin (1999) tarafından yapılan araştırmada da, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerini daha çok gazete ve dergilerden (%50.0) edindiği, bunu ise arkadaş (%46.0), televizyon-radyo (%40.0) ve aile büyükleri (%36.0) seçeneklerinin izlediği tespit edilmiştir. Öncelikli bilgi edinme kaynakları açısından her iki araştırma bulgusu da birbirini destekler niteliktedir.

Tablo 12. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme İle İlgili Bilgileri Edindikleri Kaynakların Dağılımı

BİLGİ KAYNAKLARI *	Beslenme Eğitimi Alan (n:68)		Beslenme Eğitimi Almayan (n:182)		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Okul	67	98.5	—	—	18.22	0.000**
Gazete, güncel dergiler, broşürler vb.	33	48.5	131	72.0	23.39	0.001**
Televizyon, radyo	21	30.9	99	54.4	32.64	0.001**
Bilimsel dergi ve kitaplar	16	23.5	31	17.0	12.78	0.242
Aile ve yakın akrabalar	15	22.1	91	50.0	28.83	0.000**
İnternet, VCD, CD-ROOM vb.	10	14.7	20	11.0	8.16	0.421
Komşu ve arkadaş çevresi	4	5.9	19	10.4	6.26	0.267

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

** $p \leq 0.001$

Beslenme eğitimi alanlar bilgi edinme kaynağı olarak en çok okul (%98.5) seçeneğini belirtirken, beslenme eğitimi almayanlar ise gazete, güncel dergi, broşür gibi (%72.0) yazılı kaynakları en çok bilgi edindikleri kaynak olarak göstermiştir. Karayormuk (2002) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada, beslenme eğitimi almayan öğrencilerin ilk sıradaki bilgi kaynağının “aile” olduğu tespit edilmiştir. Karayormuk (2002)’un ve bu araştırmanın bulguları farklı sonuçları işaret etmektedir. Bu farklılık ailesel etkileşimin bir sonucu olabilir ve Adıyaman’ da eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerini edinme konusunda, ailesel etkileşiminin daha az olduğu sonucuna varılabilir.

Beslenme eğitimi alma durumu ile bilgi kaynakları arasında farkın önemli olduğu dört bilgi kaynağı vardır. Bunlar: “okul”, “televizyon-radyo”, “gazeteler, güncel dergiler, broşürler vb.” ve “aile-yakın akrabalar” seçenekleridir ($p \leq 0.001$). Beslenme eğitimi almayan üniversite öğrencileri için görsel-işitsel iletişim araçları ve aile çevresi beslenme bilgilerinin kaynağını oluştururken, beslenme eğitimi alanlar için en önemli kaynak okuldur.

Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı

KATILIM İSTEĞİ	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Katılmak isteyen	97	80.8	117	90.0	214	85.6
Katılmak istemeyen	23	19.2	13	10.0	36	14.4
TOPLAM	120	100.0	130	100.0	250	100.0

$$\chi^2 = 17.28 \quad p = 0.039$$

Tablo 13’ de görüldüğü gibi öğrencilerin büyük oranı (%85.6) düzenlenecek bir eğitim programına dinleyici olarak katılmak istemektedir. Katılım göstermede kızlar (%90.0), erkeklerden (%80.8) daha isteklidir ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p < 0.05$).

Aytekin (1999) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerin büyük oranının (%59.5), beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulmadıkları ve %58.0’inin beslenme eğitimi almak istediği, %26.8’inin ise bu eğitimi alma konusunda kararsız olduğu tespit edilmiştir. Bu eğitimi ne şekilde almak istedikleri ile ilgili olarak öğrencilerin büyük oranını (%37.9), kısa süreli kurslar şeklinde almak isteyenler oluştururken, öğrencilerin %27.2’si ise bir sorunla karşılaştıklarında eğitim almak istediklerini belirtmiştir. Aytekin (1999)’in araştırma bulgusu temel alınacak olursa, Adıyaman’daki öğrencilerin beslenme ile ilgili olarak düzenlenecek bir eğitim programına istekli olarak daha çok katılım gösterecekleri sonucu çıkarılabilir.

Tablo 14. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı (n:250)

KATILIM İSTEĞİ	FEF		EF		SYO		MYO	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Katılmak isteyen	65	94.2	31	77.5	37	82.2	81	84.4
Katılmak istemeyen	4	5.8	9	22.5	8	17.8	15	15.6
TOPLAM	69	100.0	40	100.0	45	100.0	96	100.0

$$\chi^2 = 5.76 \quad p = 0.078$$

Eğitim görülen kurum ile düzenlenecek bir eğitim programına dinleyici olarak katılım isteği arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$). Katılım göstermek isteyen öğrencilerin kurumlara göre dağılımı sırasıyla şu şekildedir: FEF (%94.2), MYO (%84.4), SYO (%82.2), EF (%77.5). Eğitim görülen kuruma göre farklılık olmaksızın öğrencilerinin büyük çoğunluğu düzenlenebilecek beslenme konulu eğitim programlarına dinleyici olarak katılım taraftarıdır.

Tablo 15. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerinin Dağılımı (n:250)

KATILIM İSTEĞİ	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Katılmak isteyen	59	86.8	155	85.2
Katılmak istemeyen	9	13.2	27	14.8
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 9.79 \quad p = 0.749$$

Beslenme eğitimi alma durumu ile düzenlenecek bir eğitim programına dinleyici olarak katılım isteği arasında da önemli bir fark yoktur ($p > 0.05$). Beslenme eğitimi alanların (%86.8) da, almayanların (%85.2) da büyük çoğunluğu beslenme konulu eğitim programlarına dinleyici olarak katılım gösterme taraftarıdır.

Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı (n:214)

İSTEKLİ OLMA DURUMU	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İstekli olan	71	73.2	94	80.3	165	77.1
İstekli olmayan	26	26.8	23	19.7	49	22.9
TOPLAM	97	100.0	117	100.0	214	100.0

$$\chi^2 = 22.21 \quad p = 0.216$$

Tablo 16’da beslenme ile ilgili düzenlenebilecek bir eğitim programına dinleyici olarak katılım göstermek isteyen öğrencilerin büyük oranının (%77.1), eğitim programı sonrasında edindikleri bilgileri çevre halkına aktarmaya istekli olacağı ortaya koyulmaktadır. Bilgilerini çevre halkına aktarma konusunda kızlar (%80.3), erkeklere göre (%73.2) biraz daha isteklidir ancak aradaki fark önemli değildir ($p > 0.05$). Öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme eğitimi vermek için çevre halkına ulaşmada istekli olması beslenme eğitiminin önemine inandıklarını göstermektedir.

Tablo 17. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı (n:214)

İSTEKLİ OLMA DURUMU	FEF		EF		SYO		MYO	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İstekli olan	55	84.6	17	54.8	34	91.9	59	72.8
İstekli olmayan	10	15.4	14	45.2	3	8.1	22	27.2
TOPLAM	65	100.0	31	100.0	37	100.0	81	100.0

$$\chi^2 = 7.10 \quad p = 0.001$$

Eğitim görülen kurum ile eğitim programı sonrasında bilgilerini çevre halkına aktarmaya istekli olma durumu arasında anlamlı bir fark vardır ($p \leq 0.001$). Bilgilerini

çevre halına aktarmaya en istekli öğrenciler SYO (%91.9) öğrencileridir ve bunu sırasıyla FEF (%84.6), MYO (%72.8) ve EF (%54.8) öğrencileri takip etmektedir. En istekli öğrencilerin SYO öğrencileri olması hiç de şaşırtıcı değildir. Çünkü bu öğrenciler halk sağlığı eğitiminin önemini hedefleyen bir disiplin içinde yetişmektedir. SYO öğrencilerinin beslenme eğitimi konusunda çevre halkına en çok ulaşmak isteyen grup olmaları, yetiştirilme tarzlarına uygun davrandıklarını ve halk sağlığı eğitimini önemsediklerini gösteren bir kanıttır.

Tablo 18. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Eğitim Sonrasında Edindikleri Beslenme Bilgilerini Çevre Halkına Aktarmaya İstekli Olma Durumlarının Dağılımı (n:214)

İSTEKLİ OLMA DURUMU	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
İstekli olan	51	86.4	114	73.5
İstekli olmayan	8	13.6	41	26.5
TOPLAM	59	100.0	155	100.0

$$\chi^2 = 13.51 \quad p = 0.045$$

Bilgilerini çevre halkına aktarmaya istekli olma durumu bakımından beslenme eğitimi alan ve almayan grup arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$). Edindikleri bilgileri çevre halkına aktarma isteği bakımından, beslenme eğitimi alanlar (%86.4), beslenme eğitimi almayanlara göre (%73.5) daha isteklidir. Beslenme eğitimi alan bir insan kişilerin beslenme davranışlarının toplumun beslenme davranışını ortaya koyduğunu bilir, çevresindeki insanların beslenme davranışlarını değerlendirir, çevresini davranış değişikliği oluşturma konusunda etkiler ve bu konudaki sosyal sorumluluk bilincini geliştirir. Bu araştırma beslenme eğitimi alanların, çevresindeki insanların beslenme davranışlarını etkileme konusundaki sosyal sorumluluk bilinçlerinin daha yüksek düzeyde olduğunu ispatlamaktadır.

Tablo 19. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çevre Halkına Ulaşım Şekli İsteklerinin Dağılımı (n:165)

ULAŞIM ŞEKLİ İSTEKLERİ	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bir araç vasıtasıyla gezici olarak hane hane çevre halkına ulaşmak.	17	24.0	24	25.5	41	24.9
Çevre halkını kendi yaşadığı ortama yakın bir binada bir araya toplayarak ulaşmak.	16	22.5	7	7.5	23	13.9
Broşür, kitapçık vb. materyaller hazırlayarak yazılı iletişim araçları ile ulaşmak.	15	21.1	19	20.2	34	20.6
Belediye anonsu, yerel radyo veya yerel televizyon programları ile ulaşmak.	12	16.9	17	18.1	29	17.6
Çevre halkının yaşadığı ortama yakın bir binada halkı bir araya toplayarak ulaşmak.	11	15.5	27	28.7	38	23.0
TOPLAM	71	100.0	94	100.0	165	100.0

$$\chi^2 = 9.90 \quad p = 0.044$$

Eğitim programı sonrasında edindikleri bilgileri çevre halkına aktarmaya istekli olan öğrencilerin büyük oranı (%24.9) bir araç vasıtasıyla gezici olarak hane hane çevre halkına ulaşmak istediklerini belirtmiştir. Erkeklerin büyük oranı da (%24.0) bu isteğe katılım göstermiştir. Kızların büyük oranı ise (%28.7) çevre halkının kolaylıkla ulaşabileceği yakın bir binada halkı bir araya toplayarak eğitim vermek istediklerini belirtmiştir ki, bu seçenek erkeklerin en az işaretlediği (%15.5) seçenektir. Kız ve erkek öğrencilerin çevre halkına ulaşım şekli istekleri arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan önem taşımaktadır ($p < 0.05$). Üniversite öğrencileri aracılığıyla çevre halkına ulaşmaya yönelik bir beslenme eğitimi gerçekleştirilecek olursa; haneleri dolaşarak verilecek eğitimde erkek ve kız öğrencilerin birlikte çalışması, çevre halkına yakın bir bina içinde halkı bir araya toplayarak verilecek eğitim de ise sadece kız öğrencilerin yer alması düşünülebilir.

Tablo 20. Öğrencilerin Diğer Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımları (n:250)

DİĞER KİŞİSEL BİLGİLER	Sayı	%
Medeni Durum		
Bekar	242	96.8
Evli	8	3.2
Barınma Durumu		
Ailesi ile yaşayan	88	35.2
Arkadaşları ile bir evde kalan	73	29.2
Yurtta kalan	69	27.6
Akrabalarının yanında kalan	7	2.8
Diğerleri (misafirhane vb.)	13	5.2
Mezun Olunan Lise Türü		
Klasik (Genel) Lise	165	66.0
Meslek Lisesi	38	15.2
Süper (Yabancı Dil Ağırlıklı) Lise	22	8.8
Anadolu Lisesi	10	4.0
Çok Programlı Lise	8	3.2
Anadolu Meslek Lisesi	7	2.8
Geldikleri İl		
Adıyaman	111	44.4
Malatya	17	6.8
Gaziantep	15	6.0
Adana	14	5.6
Hatay	12	4.8
Diğer iller	81	32.4
Geldikleri Yerleşim Yeri		
Kent merkezi	206	82.4
Kırsal alan	44	17.6
İş Durumu		
Çalışmayan	217	86.8
Çalışan	33	13.2
Sigara İçme Durumu		
İçmeyen	157	62.8
İçen	93	37.2

Tablo 20’de öğrencilerin medeni durumlarına, barınma durumlarına, mezun olunan lise türüne, iş durumlarına, geldikleri illere, geldikleri yerleşim yerlerine ve sigara içme durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Öğrencilerin tamamına yakını (%95.6) bekarıdır. Öğrencilerin büyük oranını ailesi ile birlikte yaşayanlar (%35.2),

arkadaşları ile birlikte kalanlar (%29.2) ve yurttan kalanlar (%27.6) oluşturmaktadır. Barınma durumu açısından cinsiyetler arasındaki fark ($p<0.001$) önemlidir. Erkek öğrencilerin büyük oranını ailesi ile birlikte yaşayanlar (%42.5) ve arkadaşları ile birlikte kalanlar (%37.5) oluştururken, kızların büyük oranını ise yurttan kalanlar (%40.8) ve ailesi ile birlikte yaşayanlar (%28.5) oluşturmaktadır.

Aytekin (1999) üniversite öğrencilerin %14.0'ünün ailesi ile birlikte yaşadığını, %44.5'inin yurttan kaldığını ve %31.0'inin ise arkadaşları ile birlikte kaldığını; Karayormuk (2002) üniversite öğrencilerin sadece %6.7'sinin kendi ailesi ile birlikte kaldığını; Durmaz ve ark. (2002) üniversite öğrencilerinin %34.71'inin yurttan, %18.46'sının öğrenci evinde, %39.12'sinin kendi evinde ailesiyle, %6.61'inin ise akrabalarının yanında kaldığını; Filiz ve Demir (2004) üniversitede okuyan kız öğrencilerinin %53.7'sinin evde, %21.5'inin ailesi ile birlikte, %18.2'sinin yurttan, erkeklerin ise %63.1'inin evde, %27.3'ünün ailesiyle birlikte, %5.1'inin yurttan kaldığını; Zaybak ve Fadıloğlu (2004) üniversite öğrencilerinin %39.4'ünün ailesi ile birlikte, %29.4'ünün arkadaşları ile birlikte kaldığını tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmalar, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğrenim süresince aile ortamından uzak bir barınma şekli içinde olduğunu işaret etmektedir.

Üniversite öğrencilerin büyük oranını klasik (genel) lise mezunu olanlar (%66.0), herhangi bir işte çalışmayanlar (%86.8), daimi ikâmetgahları Adıyaman ili olanlar (%44.4) oluşturmaktadır. Herhangi bir işte çalışma bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark ($p<0.05$) bulunmaktadır. Erkeklerin çalışma oranı (%20.0); kızlardan (%6.9) daha fazladır.

Öğrencilerin büyük oranı (%82.4) yüksek öğrenim görmek için kent merkezi özelliği taşıyan yerleşim birimlerinden gelmiştir. Durmaz ve ark. (2002) üniversite öğrencilerinin öğrenimleri dışında %18.73'ünün köyde, %27.55'inin ilçede,

%53.71'inin ise ilde ikamet ettiğini; Filiz ve Demir (2004) üniversitede okuyan kız öğrencilerinin %9.0'unun, erkeklerin ise %12.7'sinin ailelerinin kırsal kesimde yaşadığını; Zaybak ve Fadiloğlu (2004) üniversite öğrencilerinin %66.8'inin yaşantılarının büyük çoğunluğunu il merkezinde geçirdiğini tespit edilmiştir. Karayormuk (2002)'un yaptığı araştırmada da üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kent merkezlerinden geldiği ortaya koyulmuştur. Yapılan bu araştırmalar sonucunda eğitim görmek için kırsal kesimden üniversiteye gelen öğrenci sayısının oldukça az olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin büyük oranını (%62.8) sigara içmeyenler oluşturmaktadır ve cinsiyetler arasındaki fark oldukça büyük bir öneme sahiptir ($p < 0.001$). Erkeklerin yaklaşık yarısını (%49.2) sigara içenler oluştururken, kızlarda sigara içme oranı (%26.2) erkeklere göre daha düşüktür. Ateş ve ark. (2005), üniversite öğrencilerinin %57.1'inin sigara içmediğini ortaya koymuştur. Memiş (2004)'in yaptığı araştırmada ise üniversite öğrencilerinin büyük oranının (%71.2) sigara kullandığı ve erkeklerin sigara içme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün bulgularında da erkeklerin (%43.4), kızlara göre (%23.6) daha çok sigara içtiği ve bu farkın önemli olduğu tespit edilmiştir. Durmaz ve ark. (2002) tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, öğrencilerin %28.37'sinin sigara alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir. Karayormuk (2002)'un araştırmasında ise üniversiteli kızların erkeklere göre daha çok sigara içicisi olduğu ve cinsiyetler arası farkın önem taşıdığı bulunmuştur. Türkmen (1996) tarafından yapılan araştırmada ise, çıraklık eğitim merkezine devam eden 13-14 yaş grubu çırakların %66.7'sinin, 15-17 yaş grubu çırakların ise %77.2 gibi büyük bir oranının sigara kullandığı tespit edilmiştir. Salman (1986)'ın üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada ise, kızların yarısından fazlasının sigara kullandığı tespit edilmiştir. Adıyaman'da eğitim gören üniversite öğrencileri, sigara kullanma oranları bakımından yapılan diğer araştırmaların sonuçlarıyla benzerlikler gösterse de sigara içmeyen öğrenci oranı açısından daha iyi durumda olduğu söylenebilir.

5. 2. Beslenme Bilgisi İle İlgili Bulgular

Tablo 21’de ve 22’de öğrencilerin beslenme bilgisi ile ilgili sorulara verdikleri doğru cevapların dağılımları verilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin Çoktan Seçmeli Soruları Doğru Cevaplama Durumlarına Göre Dağılımı (n:250)

SORULAR	Sayı	%
Aşağıdaki minerallerden hangisi kan yapımında büyük bir role sahiptir?	200	80.0
Aşağıdaki besinlerden hangisi iyi bir protein kaynağıdır?	188	75.2
Aşağıdaki besinlerden hangisinin yağ içeriği daha yüksektir?	176	70.4
Aşağıdaki besinlerden hangisi karbonhidrat kaynağıdır?	173	69.2
Aşağıdaki seçeneklerden hangisi beslenmeyi doğru bir şekilde tanımlamaktadır?	172	68.8
Et ve süt tüketen bir kişi hangi besin öğelerinden zengin beslenmiş olur?	168	67.2
Güneş ışınları aşağıdaki vitaminlerden hangisinin sentezinde rol oynamaktadır?	160	64.0
Beslenme açısından hangi münü daha uygundur?	139	55.6
Aşağıdaki besin gruplarından hangisi vitamin ve mineral kaynağı olarak ön plana çıkar?	133	53.2
Vitaminlerin vücuttaki en önemli görevi nedir?	100	40.0
Kemik ve diş sağlığı için en önemli mineral ve vitamin hangisidir?	95	38.0
Aşağıdaki besinlerden hangisinin enerji içeriği daha yüksektir?	58	23.2

Tablo 21’e bakıldığında öğrencilerin %68.8’inin beslenmenin tanımını doğru olarak işaretlediği görülmektedir. Aytekin (1999) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin beslenme eğitimi öncesinde %46.0’sının beslenmenin

tanımını verilen seçenekler arasından doğru olarak işaretlediği ve eğitim sonrasında bu oranın %62.0'ye yükseldiği tespit edilmiştir. Adıyaman'da araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin beslenmenin tanımını bilme konusunda daha iyi oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin %23.2'si, enerji içeriği en yüksek besini verilen seçenekler arasından doğru olarak işaretlemiştir. Aytekin (1999)'in araştırmasında ise, vücuda enerji sağlayan besinleri, eğitim öncesinde üniversite öğrencilerin %47.5'inin, eğitim sonrasında ise %61.0'inin verilen seçenekler arasından doğru seçtiği belirlenmiştir. Enerji kaynağı besinler konusunda araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin yeterli bilgiye sahip olmadıkları düşünülmektedir.

İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin vitaminlerin vücuttaki görevini doğru bilme oranı %22.5–%40.0; kemiklerin ve dişlerin sağlığında etkili besin öğelerini doğru bilme oranı ise %30.0–%40.0'dır (Güler 2003). Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bu konulardaki bilgi oranları, Güler (2003)'in bulgularına benzemektedir. Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bu konularda, ilköğretimin ikinci kademesindeki öğrenciler kadar bilgi sahibi olduğu yorumu yapılabilir.

Aytekin (1999) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin verilen seçenekler arasından dengeli olan münüyü seçmeleri istendiğinde, öğle yemeği münüsü için %60.5 oranında, akşam yemeği münüsü için de %53.5 oranında doğru cevaplar gelmiştir. Adıyaman' da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %55.6'sı da beslenme açısından uygun olan münüyü doğru olarak seçmiştir. Münü seçimi konusunda her iki araştırmanın bulgusu da birbirini desteklemektedir.

Tablo 22. Öğrencilerin “Doğru–Yanlış” Türündeki Soruları Doğru Cevaplama Durumlarına Göre Dağılımı (n:250)

SORULAR	Sayı	%
Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.	232	92.8
1 su bardağı süt 1 porsiyondur.	222	88.8
İnsanın yaşı ilerledikçe kırmızı et yerine, tavuk ve balık gibi beyaz et türlerine yönelmelidir.	221	88.4
Pekmez; demir, potasyum ve kalsiyum gibi mineraller bakımından zengin bir besindir.	218	87.2
Normal bir yetişkin günde 2-4 porsiyon meyve tüketmelidir.	203	81.2
Sokak sütleri tencerede kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır.	203	81.2
Dondurulmuş et ürünlerinin çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından herhangi bir sakıncası yoktur.	201	80.4
Normal bir yetişkin günde 2-3 porsiyon süt ve süt ürünleri grubundan tüketmelidir.	195	78.0
Sebzeler doğandıktan sonra yıkanmalıdır.	194	77.6
1 orta boy elma, portakal, armut, şeftali veya muz gibi meyveler 1 porsiyondur.	188	75.2
3–5 yemek kaşığı kadar pilav veya makarna 1 porsiyondur.	181	72.4
Makarna, pilavda olduğu gibi suyu çektilirerek pişirilmelidir.	175	70.0
Yarım su bardağı pişmiş nohut veya mercimek 1 porsiyondur.	169	67.6
Normal bir yetişkin günde 8-9 porsiyon sebze tüketmelidir.	162	64.8
Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.	162	64.8
Porsiyon olarak 1 bardak yoğurt, 1 bardak süt ile eş değerdir.	141	56.4
7–8 adet normal ölçüdeki et köftesi 1 porsiyondur.	135	54.0
Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir.	132	52.8
4 kibrit kutusu kadar peynir 1 porsiyondur.	122	48.8
2 yumurta 1 porsiyondur.	114	45.6
Yağların ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir.	114	45.6
UHT yöntemiyle sterilize edilmiş ve “tetra-pak” kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir.	113	45.2
Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır.	112	44.8
Normal bir yetişkin günde 2-3 porsiyon et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubundan tüketmelidir.	111	44.4
Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir.	106	42.4
Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır.	95	38.0
Yüksek derecede pişen etlerdeki en büyük kayıp karbonhidrat değerinde olur.	91	36.4
Pastörize edilmiş sütler ortalama 3 ay boyunca saklanabilir.	88	35.2
Ceviz, tavuk etinden daha çok kolesterol içerir.	56	22.4
Normal bir yetişkin günde 6-11 porsiyon tahıl ve tahıl ürünleri grubundan tüketmelidir.	51	20.4
Bal, protein bakımından zengin bir besindir.	48	19.2
Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar.	41	16.4

Tablo 22'ye bakıldığında öğrencilerin %70.0'inin makarnanın pişirim şeklini, %77.6'sının sebzelerin yıkama-doğrama sırasını, %42.4'ünün kuru baklagilleri pişirirken dikkat edilmesi gereken noktayı doğru olarak bildiği görülmektedir.

Aytekin(1999)'in yaptığı araştırmada, makarnanın az suda, suyu çektilirerek pişirilmesi gerektiğini üniversite öğrencilerinin %23.0'ünün; sebzeleri pişirmeye hazırlama sırasını %29.0'unun; kuru baklagilleri pişirmek için izlenmesi gereken doğru sırayı ise %31.0'inin doğru bildiği tespit edilmiştir. Adıyaman'da araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin, bu konular üzerindeki bilgi durumlarının daha iyi olduğu söylenebilir.

Güler (2003) tarafından, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin pilav pişirme (%15.0), makarna pişirme (%25.0), yeşil yapraklı sebzeleri pişirme (%27.5) ve kuru baklagilleri pişirme (%25.0) konularındaki bilgi düzeylerinin çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bu konulardaki bilgileri, ilköğretimin ikinci kademesindeki öğrencilerine göre çok daha iyidir.

Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencileri sebzeleri hazırlama ve pişirme konusunda yeterli bilgiye sahipken, kuru baklagillerin haşlama sularını dökmemek gerektiği konusundaki bilgi durumlarının yeterli olmadığı söylenebilir. Kuru baklagillerin pişme suyu atıldığında B vitaminlerinde ve minerallerde kayıplar olmakta ve dolayısıyla da yapılacak kurubaklagil yemeğinin besin değeri düşmektedir (Baysal 1999).

Tablo 23. Öğrencilerin Beslenme Bilgisi Puanlarının Başarı Derecelerine Göre Dağılımı

BAŞARININ PUANSAL DERECEİ	BAŞARI DERECELERİNİN ANLAMI	Sayı	%
0.00 – 10.99	Çok Zayıf	–	–
11.00 – 21.99	Zayıf	43	17.2
22.00 – 30.99	Orta	177	70.8
31.00 – 39.99	İyi	30	12.0
40.00 – 44.00	Çok iyi	–	–
TOPLAM		250	100.0

Öğrencilerin büyük oranı (%70.8) beslenme bilgisi açısından orta düzeyde, %17.2'si ise zayıf düzeydedir. Tablo 23'de dikkati çeken diğer bir nokta ise çok zayıf düzeyde ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip öğrenci bulunmayışıdır. Öğrencilerin büyük oranının iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olması beklenmiş ancak öğrencilerin %12.0'lik düşük bir oranının bu düzeyde yer aldığı ve dolayısıyla da istenilen başarı beklentisinin karşılanmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 24. Öğrencilerin Beslenme Bilgisi Puan Ortalaması

N	Puan ort.	SS	Alt – Üst puan	BAŞARI DERECEİ
250	25.43	4.24	11.00 – 37.00	Orta düzeyde beslenme bilgisi

Öğrencilerin beslenme bilgisi puan ortalaması 25.43 ± 4.24 puandır ve bu sonuç öğrencilerin beslenme bilgilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin puanları 11.00 ile 37.00 alt-üst değerlerine sahip olduğundan başarı dereceleri “zayıf, orta ve iyi” düzeyler içinde sınırlı kalmıştır. Çok zayıf veya çok iyi

başarı düzeyine sahip öğrenci olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin beslenme bilgisi başarı puanı ortalamasının en az 31.00 puanı göstermesi ve iyi düzeyde beslenme bilgisini işaret etmesi beklenmiş, ancak hedeflenen puan ortalamasına ulaşamamıştır.

Tablo 25. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları

CİNSİYET	N	Puan ort.	SS	Başarı Derecesi	t değeri	p
Erkek	120	23.78	3.69	Orta	6.351	0.000
Kız	130	26.95	4.16			

Kızların beslenme bilgisi puan ortalaması (26.95 ± 4.16), erkeklerden (23.78 ± 3.69) daha yüksektir ve aradaki bu fark önemlidir ($p < 0.001$). Her iki cinsiyetin de ortalama puanları “orta” başarı düzeyinde bulunsalar da ortalamalar standart sapmaları ile birlikte düşünüldüğünde kızların “iyi” başarı düzeyine kadar sapma gösterdiği, erkeklerin ortalama puanının standart sapmasının ise “orta” başarı düzeyini geçemediği ortaya koyulmuştur. Cinsiyetler arasındaki bu fark, kızların erkeklere göre beslenme eğitimi alma oranının daha yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Tablo 26. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Kurumlara Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları

KURUMLAR	N	Puan ort.	SS	Başarı Derecesi	F değeri	p	Tukey testi
SYO	45	29.16	3.69	Orta	20.598	0.000**	SYO – FEF** SYO – EF** SYO – MYO** EF - MYO*
EF	40	25.93	3.97				
FEF	69	24.97	4.56				
MYO	96	23.81	3.17				

*p<0.05 **p≤0.001

Eğitim görülen kurumlar arasındaki beslenme bilgisi puan ortalaması farkı anlamlıdır ($p<0.001$). SYO'nun puan ortalaması (29.16 ± 3.69), diğer kurumların puan ortalamalarından daha yüksektir ve aradaki farklar önemlidir ($p<0.001$). Puan ortalaması bakımından SYO'dan sonra EF (25.93 ± 3.97) gelmektedir. EF ile MYO arasındaki puan ortalaması farkı da önem taşımaktadır ($p<0.05$). Kurumlara ait puan ortalamalarının hepsi “orta” başarı düzeyi içindedir ve standart sapması “iyi” başarı düzeyine ulaşan tek kurum SYO'dur. SYO dışındaki diğer kurumların standart sapması “zayıf” başarı düzeyine kadar sapma göstermiştir. SYO'nun puan ortalamasının diğer kurumlardan; EF'nin puan ortalamasının ise MYO'dan önemli derecede yüksek olması, SYO' da ve EF' de beslenme eğitimi alan öğrenci oranının daha yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Tablo 27. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları

Eğitim Alma Durumu	N	Puan ort.	SS	Başarı Derecesi	t değeri	p
Beslenme eğitimi alan	68	27.96	4.34	Orta	6.160	0.000
Beslenme eğitimi almayan	182	24.49	3.81			

Beslenme eğitimi alan grubun puan ortalaması (27.96 ± 4.34), beslenme eğitimi almayan grubun puan ortalamasından (24.49 ± 3.81) daha yüksektir ve aradaki fark önemlidir ($p < 0.001$). Her iki grubun puan ortalaması da orta başarı düzeyindedir. Ortalamalar standart sapmaları ile birlikte incelendiğinde, beslenme eğitimi alan grubun “normal-yüksek”, beslenme eğitimi almayan grup ise “düşük-normal” başarı düzeyi içinde dağılım gösterdiği görülmektedir. Beslenme eğitimi alan grubun puan ortalamasının daha yüksek olması, almış oldukları beslenme eğitiminin bir sonucudur ve ulaşılan bu sonuç beslenme eğitiminin önemini vurgular niteliktedir. Eğitimin etkin, sürekli yapılması ve denetlenmesi beslenme eğitiminin kalıcı olması açısından önemlidir. Aytekin ve Bulduk (2000)’un üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi adlı çalışmalarında da, etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyinin artırılması, yanlış inanç ve tutumların düzeltilmesi açısından önem taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Karayormuk (2002)’un yaptığı araştırmada da, beslenme bilgisini ölçmeye yönelik sorulan sorulara beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin, beslenme dersi almayan gruba göre daha fazla doğru cevaplama oranlarına sahip olduğu ve bunun istatistiksel önem ($p < 0.05$) taşıdığı tespit edilmiştir.

Güler (2003), eğitim verilen grupların beslenme bilgisi puan ortalamalarının, eğitim verilmeyen gruptan istatistiksel açıdan daha yüksek olduğunu saptamıştır ($p<0.001$). Şimşek (1991)'in yaptığı araştırmada da, beslenme dersi alan öğrencilerin bilgi puanı ortalaması, beslenme dersi almayan gruptan daha yüksek çıkmış ve gruplar arasındaki puan dağılımı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Doğan (2004)'in yaptığı araştırmada, beslenme eğitimi verilen gruplar ile beslenme eğitimi verilmeyen grup (kontrol grubu) arasındaki beslenme bilgisi puan ortalamalarının istatistiksel olarak fark göstermediği, ancak bununla birlikte, beslenme eğitimi verilen grupların puan ortalamalarında artış olduğu gözlemlenmiştir. Puan artışı bile, beslenme eğitiminin davranış değişikliğinde etkili bir unsur olduğunun göstergesidir.

Bütün bu araştırma sonuçları göstermektedir ki, beslenme eğitimi her ne şekilde verilirse verilsin bilişsel davranışları olumlu yönde etkilemekte ve beslenme eğitimi almış ve almamış gruplar arasında beslenme bilgisi açısından önemli farklar ortaya çıkarabilmektedir.

Tablo 28. Öğrencilerin Beslenme Konusunda Düzenlenecek Bir Eğitim Programına Dinleyici Olarak Katılım İsteklerine Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamaları

KATILIM İSTEĞİ	N	Puan ort.	SS	Başarı Derecesi	t değeri	p
Katılmak isteyen	214	25.54	4.28	Orta	0.957	0.339
Katılmak istemeyen	36	24.81	4.05			

Düzenlenecek bir eğitim programına dinleyici olarak katılım göstermek isteyen ve istemeyen öğrencilerin beslenme bilgisi puan ortalaması arasında önemli bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$) ve her iki grupta standart sapma açısından “zayıf-orta” başarı düzeyi içinde sapma göstermektedir. Öğrencilerin farklı düzeylerde beslenme bilgisine sahip olması, beslenme ile ilgili eğitim programlarına dinleyici olarak katılım gösterme isteklerini belirleyen bir unsur değildir.

5. 3. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Bulgular

Gençlerin adölesan dönemle birlikte yemek yeme alışkanlıklarında değişimler gerçekleşir. Bağımsızlığını kazanan ve sosyal yaşama katılan genç, besinleri kendisi satın alır, kendine yemek hazırlamaya başlar, daha hızlı yemek yer, öğün atlama ve ev dışında yemek yeme fazlaşır, çoğunlukla düzenli olarak yenilen tek öğün akşam yemeği olur (Küçükkömürler 2002). Bu bölümde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik olarak inanışlarını, davranışlarını, öğün alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını içeren tablolar yer almaktadır.

Tablo 29. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sağlıklı Bir Şekilde Beslendiklerine İnanma Durumlarının Dağılımı

SAĞLIKLI BESELDİĞİNE İNANMA DURUMU	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İnanmayan	88	73.3	105	80.8	193	77.2
İnanan	32	26.7	25	19.2	57	22.8
TOPLAM	120	100.0	130	100.0	250	100.0

$$\chi^2=27.36 \quad p=0.161$$

Öğrencilerin büyük oranı (%77.2) sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanmamaktadır. Kızların bu duruma katılım oranı (%80.8) erkeklerden (%73.3) daha yüksektir, ancak aradaki fark önemli değildir ($p>0.05$). Salman (1986)'ın üniversite son sınıf kız öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, kızların %41.6'sının yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmadıkları, %25.0'inin ise bazen buna inandıkları tespit edilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) tarafından yapılan araştırmada da, öğrencilerin %35.9 gibi düşük bir oranının yeterli ve dengeli beslendiğine inandığı tespit edilmiştir.

Tablo30. Öğrencilerin Sağlıklı Bir Şekilde Beslendiklerine İnanma Durumlarına Göre Barınma Şekillerinin Dağılımı

BARINMA ŞEKİLLERİ	Sağlıklı Beslendiğine İnananlar		Sağlıklı Beslendiğine İnanmayanlar		TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ailesi ile yaşayan	32	36.4	56	63.6	88	100.0
Arkadaşları ile bir evde kalan	15	20.5	58	79.5	73	100.0
Yurtta kalan	5	7.2	64	92.8	69	100.0
Akrabalarının yanında kalan	4	57.1	3	42.9	7	100.0
Diğerleri (misafirhane vb.)	1	7.7	12	92.3	13	100.0

$$\chi^2 = 1.60 \quad p = 0.000$$

Öğrencilerin sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanma durumu ile barınma durumları arasında önemli bir fark tespit edilmiştir ($p < 0.001$). Yurtta kalanların %92.8'i, arkadaşları ile bir evde kalanların %79.5'i, ailesi ile birlikte yaşayanların ise %63.6'sı sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanmamaktadır. Zaybak ve Fadiloğlu (2004) tarafından yapılan çalışmada, aile ortamında kalan üniversite öğrencilerinin beslenme düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Adıyaman ilinde araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencileri içinde, ailesiyle veya akrabalarıyla birlikte kalanların sağlıklı beslendiklerine daha çok inanıyor olmaları Zaybak ve Fadiloğlu (2004)'un bulgusunu destekler niteliktedir.

Tablo 31. Öğrencilerin Beslenme Konularında Uzman Danışmanlığına Yaklaşım Durumlarına Göre Dağılımları (n:250)

YAKLAŞIM DURUMLARI	Sayı	%
Beslenme İle İlgili Konularda Bir Uzmanla Danışma İhtiyacı Duyma Durumu		
Danışma ihtiyacı duyan	138	55.2
Danışma ihtiyacı duymayan	112	44.8
Beslenme Konusunda Uzman Olan Kişilere Danışma İçin Gitme Durumu		
Danışmaya gitmeyen	234	93.6
Danışmaya giden	16	6.4

Öğrencilerin yarısından fazlası (%55.2), beslenme ile ilgili akıllarına takılan konularda bir uzmanla danışma ihtiyacı duyduğunu belirtmiştir. Beslenme eğitimcisi veya diyetisyen gibi beslenme konusunda uzmanlığı olan kişilere danışma için gitme durumu incelendiğinde, öğrencilerin %6.4 gibi çok düşük bir oranının bu tür uzmanlara danışma için gittiği görülmektedir.

Tablo 32. Öğrencilerin Öğün Sayılarına Göre Dağılımları (n:250)

ÖĞÜN SAYILARI	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Ana öğün sayısı /gün		
Tek ana öğün beslenen	16	6.4
İki ana öğün beslenen	105	42.0
Üç ana öğün beslenen	129	51.6
Ara öğün sayısı /gün		
Tek ara öğün beslenen	109	43.6
İki ara öğün beslenen	52	20.8
Üç ara öğün beslenen	19	7.6
Ara öğünlerin hepsini atlayan	70	28.0
Toplam öğün sayısı /gün		
Tek öğün beslenen	2	0.8
İki öğün beslenen	27	10.8
Üç öğün beslenen	101	40.4
Dört öğün beslenen	81	32.4
Beş öğün beslenen	31	12.4
Altı öğün beslenen	8	3.2

Öğrencilerin yarısından fazlası (%51.6) üç ana öğün beslenirken, %42.0'si iki, %6.4'ü ise tek ana öğün beslenmektedir. Ara öğün sayısı olarak %43.6'sı tek ara öğün beslenirken, %28.0'i de ara öğünlerin hepsini atlamaktadır. Öğrencilerin %40.4'lük büyük çoğunluğunun gün içindeki toplam öğün sayısı ise üçtür ve bunu %32.4 oranıyla dört öğün ve %12.4 oranıyla da beş öğün beslenenler takip etmektedir. Bu oranlar göstermektedir ki araştırma kapsamına alınan öğrencilerin büyük çoğunluğunu üç ana öğün, tek ara öğün ve gün içinde toplam üç öğün beslenenler oluşturmaktadır.

Memiş (2004)'in yaptığı çalışmada da, üniversite öğrencilerinin büyük oranının (%44.0) gün içinde üç öğün beslendiği, bunu da sırasıyla dört (%37.5), iki (%9.8) ve beş (%8.7) öğün beslenenlerin izlediği tespit edilmiştir. Karayormuk

(2002)'un bulgusu da, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun gün içinde üç öğün beslendiği üzerinedir. Aytekin (1999)'in araştırmasında da üniversite öğrencilerinin büyük oranının (%55.5) üç öğün beslendiği ile ilgilidir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da üniversite öğrencilerinin %48.9'unun sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç öğün beslendiği, %24.8'inin üç öğünden daha az, %26.1'inin ise üç öğünden fazla yemek yediği tespit edilmiştir. Filiz ve Demir (2004) de, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun gün içinde üç öğün beslendiğini belirtmiştir. Diğer araştırmaların bulguları ile bu araştırmanın bulguları birbirini desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin gün içindeki toplam öğün sayılarındaki bu benzerlikler okul hayatının öğrencilere sunduğu eğitimsel ve zamansal imkanlardan kaynaklanıyor olabilir.

Önder ve ark. (2000) tarafından, lise son sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%60.7) da gün içinde üç öğün beslendiği, bunu ise sırasıyla iki (%18.0), dört (%14.6) ve beş (%5.6) öğün beslenenlerin takip ettiği bildirilmiştir. Güler (2003) ve Şimşek (1991) tarafından yapılan araştırmalar da, ilköğretim ikinci kademe (ortaokul) öğrencilerin büyük çoğunluğunun da gün içinde üç öğün beslendiği ve bunu ise sırasıyla iki, dört ve beş öğün beslenenlerin takip ettiği ile ilgilidir. Türkmen (1996) tarafından yapılan araştırma da, çıraklık eğitim merkezine devam eden çırakların büyük çoğunluğunun (%76.0) üç öğün, %13.0'ünün iki, %10.0'unun ise dört öğün beslendiği ile ilgilidir. Öğrencilerin günlük öğün sayısı alışkanlıklarının eğitim kademelerine göre önemli bir değişiklik göstermediği, sadece üniversite öğrencilerinde dört ve beş öğün beslenenlerin oranının ortaokul, lise ve çıraklık öğrencilerine göre daha fazla olduğu yorumu yapılabilir. Üniversite öğrencilerinin günlük toplam öğün sayısının daha fazla olmasının nedeni eğitim kademesinin yüksekliği olabileceği gibi geliştirilen beslenme tercihlerinin de bir sonucu olabilir.

Tablo33. Öğrencilerin Sigara İçme Durumlarına Göre Ana Öğün Sayılarının Dağılımı

ANA ÖĞÜN SAYISI	Sigara İçen		Sigara İçmeyen	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Tek ana öğün	5	5.4	11	7.0
İki ana öğün	50	53.8	55	35.0
Üç ana öğün	38	40.9	91	58.0
TOPLAM	93	100.0	157	100.0

$$\chi^2 = 5.95 \quad p = 0.015$$

Sigara içenlerin büyük oranı (%53.8) iki ana öğün beslenirken, içmeyenlerin büyük oranı (%58.0) üç ana öğün beslenmektedir ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan önem taşımaktadır ($p < 0.05$). Bu sonuç sigara kullanımının öğün sayıları üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaktadır.

Tablo 34. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumuna Göre Toplam Öğün Sayılarının Dağılımı

TOPLAM ÖĞÜN SAYISI	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Tek öğün	—	—	2	1.1
İki öğün	4	5.9	23	12.6
Üç öğün	26	38.2	75	41.2
Dört öğün	18	26.5	63	34.6
Beş öğün	16	23.5	15	8.2
Altı öğün	4	5.9	4	2.2
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 0.54 \quad p = 0.009$$

Beslenmede ideal olan ana ve ara olmak üzere altı öğün beslenmedir ve öğrencilerin bu duruma çok uzak olduğu görülmektedir. Tablo 34'e bakıldığında beslenme eğitimi alanların toplam öğün sayısı bakımından, beslenme eğitimi

almayanlara göre daha iyi durumdadır, çünkü en azından beş öğün beslenenlerin oranı beslenme eğitimi alanlarda (%23.5), almayanlara göre daha yüksektir ve aradaki bu fark önemlidir ($p<0.01$).

Memiş (2004)'in ve Karayormuk (2002)'un üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarda, beslenme eğitimi alanlar ve almayanlar arasında toplam öğün sayısı bakımından önemli bir fark tespit edilmemiştir. Doğan (2004)'in yaptığı araştırmada ise, eğitim verilmeden önce hiç öğün atlamayanların oranı %7.1 oranındayken, eğitimden sonra bu oran %21.4'e yükselmiş ve bu alışkanlığın kalıcılığını ölçmek için uygulanan izleme testinde ise bu oranın %29.6'ya yükseldiği, yani davranışın kalıcı olduğu gözlemlenmiştir. Memiş (2004)'in ve Karayormuk (2002)'un beslenme eğitiminin öğün sayılarında fark yaratmadığına ilişkin sonucuna rağmen, Doğan (2004)'in yaptığı araştırma ve Adıyaman ilinde gerçekleştirilen bu araştırma temel alındığında, beslenme eğitiminin öğün sayılarındaki olumlu artışın bir nedeni olduğu düşünülmektedir.

Tablo 35. Öğrencilerin Gerçekleştirdikleri, Atladıkları ve Önem Verdikleri Öğünlere Göre Dağılımı (n:250)

ÖĞÜNLER	Sayı	%
Gerçekleştirilen Öğünler *		
Sabah kahvaltısı	198	79.2
Kuşluk öğünü	48	19.2
Öğle yemeği	181	72.4
İkinci öğünü	91	36.4
Akşam yemeği	234	93.6
Gece öğünü	131	52.4
En Çok Atlanan Ana Öğün		
Sabah kahvaltısı	91	36.4
Öğle yemeği	124	49.6
Akşam yemeği	23	9.2
Ana öğünlerini hiç atlamayan	12	4.8
En Çok Önem Verilen Ana Öğün		
Sabah kahvaltısı	121	48.4
Öğle yemeği	33	13.2
Akşam yemeği	96	38.4
En Çok Atlanan Ara Öğün		
Kuşluk öğünü	88	35.2
İkinci öğünü	58	23.2
Gece öğünü	28	11.2
Ara öğünleri hiç atlamayan	6	2.4
Ara öğünlerin hepsini atlayan	70	28.0
En Çok Önem Verilen Ara Öğün		
Kuşluk öğünü	15	6.0
İkinci öğünü	48	19.2
Gece öğünü	117	46.8
Ara öğün alışkanlığı olmayan	70	28.0

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 35’de öğrencilerin altı öğün içinde en çok gerçekleştirdikleri öğünün akşam yemeği (%93.6) olduğu görülmektedir. Öğünlerin gerçekleştirilme durumlarına ana öğünler açısından bakıldığında akşam yemeğini sabah kahvaltısı (%79.2) ve öğle yemeği (%72.4) takip etmektedir. En çok gerçekleştirilen

ara öğün ise gece öğünüdür (%52.4) ve bunu da ikindi öğünü (%36.4) ve kuşluk öğünü (%19.2) takip etmektedir.

Filiz ve Demir (2004)'in araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin en çok gerçekleştirdikleri ana öğünlerin sırasıyla akşam yemeği, sabah kahvaltısı ve öğle yemeği olduğu tespit edilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%75.1) akşam yemeğini düzenli olarak gerçekleştirdiği, akşam yemeğini %41.9 oranıyla öğle yemeğinin izlediği ve öğrencilerin sadece %34.4'ünün her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptığı belirtilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün akşam yemeğine ilişkin bulgusu, bu araştırmanın bulgusu ile benzerlik gösterirken, Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin her gün sabah kahvaltısı yapma (%79.2) ve öğle yemeği yeme (%72.4) oranlarının çok daha yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ana öğünleri gerçekleştirme konusunda iyi oldukları söylenebilir.

Aytekin (1999) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da, en çok gerçekleştirilen ara öğünün gece öğünü olduğu ve bunu ise sırasıyla ikindi ve kuşluk öğünlerinin izlediği bulunmuştur. Adıyaman ilinde araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerden elde edilen bulgular ile Aytekin (1999)'in bulguları birbirini desteklemektedir.

Önder ve ark. (2000) lise son sınıf öğrencilerinin %60.7'sinin; ilköğretim ikinci kademe (ortaokul) öğrencilerinin Şimşek (1991) %77.4'ünün, Ürer (2005) ise %61.7'sinin düzenli olarak sabah kahvaltısını her zaman gerçekleştirdiğini tespit etmiştir. Şimşek (1991), ortaokul öğrencilerinin %57.6'sının ise her gün öğle yemeğini yediğini de ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileri sabah kahvaltısı yapma oranı açısından, ortaokul ve lise öğrencilerine benzerlik gösterirken, öğle yemeğini gerçekleştirme oranı açısından daha da iyi durumdadır.

Tablo 36. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Sabah Kahvaltısı Yapma Durumlarının Dağılımı

DEĞİŞKENLER	Sabah Kahvaltısı Yapan		Sabah Kahvaltısı Yapmayan		Toplam		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Sigara İçme Durumu								
İçen	65	69.9	28	30.1	93	100.0	19.34	0.005*
İçmeyen	133	84.7	24	15.3	157	100.0		
Sağlıklı Beslendiğine İnanma Durumu								
İnanan	53	93.0	4	7.0	57	100.0	11.86	0.004*
İnanmayan	145	75.1	48	24.9	193	100.0		

* $p < 0.01$

Sigara içme durumu ile sabah kahvaltısı yapma arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p < 0.01$). Sigara içmeyenler (%84.7), içenlere (%69.9) oranla sabah kahvaltısını daha çok gerçekleştirmektedir. Sağlıklı beslendiğine inanlar (%93.0) ise, sağlıklı beslendiğine inanmayanlara göre (%75.1) sabah kahvaltısını daha çok gerçekleştirmektedir ($p < 0.01$). Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da, sigara içmeyen üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısı yapma oranının içenlere göre daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak önem taşıdığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin en çok atladığı ana öğün “öğle yemeği (%49,6)”dır. Bunu sırasıyla sabah kahvaltısı (%36,4) ve akşam yemeği (%9,2) takip etmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre en çok atladıkları ana öğünler Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre En Çok Atladıkları Ana Öğünün Dağılımı

ANA ÖĞÜNLER	ERKEK		KIZ	
	Sayı	%	Sayı	%
Sabah kahvaltısı	48	40.0	43	33.1
Öğle yemeği	52	43.3	72	55.4
Akşam yemeği	16	13.3	7	5.4
Ana öğünlerini hiç atlamayan	4	3.3	8	6.2
TOPLAM	120	100.0	130	100.0

$$\chi^2 = 5.76 \quad p = 0.047$$

Kızların öğle yemeğini atlama oranı (%55.4) erkeklere göre (%43.3) daha yüksektir ($p < 0.05$). Salman (1986)'ın araştırmasında da, üniversiteli kız öğrencilerin %56.2 oranıyla en çok öğle yemeğini atladığı ve bunu da %32.9 ile sabah kahvaltısının ve %10.8 ile akşam yemeğinin izlediği tespit edilmiştir.

Memiş (2004)'in yaptığı çalışmada da buna benzer bulgular elde edilmiştir ve öğrencilerin en çok atladığı ana öğünler sırasıyla öğle yemeği (%53.5), sabah kahvaltısı (%50.6) ve akşam yemeği (%6.9)'dir. Karayormuk (2002)'un araştırmasında da üniversite öğrencilerin en çok atladığı ana öğün öğle yemeği (%37.4)'dir ve bunu da %33.8 oranıyla sabah kahvaltısı izlemektedir.

Türkmen (1996) tarafından yapılan çalışmada ise, çıraklık eğitimi gören 13-17 yaş grubu öğrencilerin %50.0 oranıyla en çok akşam yemeğini atladığı, bunu ise sabah kahvaltısının (%31.0) ve öğle yemeğinin (%12.0) izlediği tespit edilmiştir. Çıraklık eğitimi gören öğrencilerin en çok atladığı ana öğün olan akşam yemeği, üniversite öğrencilerinin en çok gerçekleştirdiği ana öğündür ve her iki grupta öğün atlama nedeni olarak “isteksizlik” sorununu daha çok ileri sürmüşlerdir. Bu durumun “isteksizlik” sorunu dışında daha önemli nedenlerinin de olabileceği tahmin edilmekte ve ileride araştırmaya değer görülmektedir.

Sabah kahvaltısı (%48.4) ve gece öğünü (%46.8) tüketilen besinler açısından en çok önem verilen ana ve ara öğündür.

Öğrencilerin en çok atladığı ara öğün ise kuşluk öğünü (%35.2)'dür. Bunu ikindi (%23.2) ve gece (%11.2) öğünü izlemektedir. Öğrencilerin %28.0'inde ise ara öğün alışkanlığı bulunmamaktadır. Karayormuk (2002), üniversite öğrencilerinin %19.8'inin ara öğün alışkanlığı olmadığını tespit ederken, Aytekin (1999)'in bu konu üzerinde tespit ettiği oran sadece %2.5'dir. Önder ve ark. (2000) ise, lise son sınıf öğrencilerinin %80.9'unun ara öğün alışkanlığı olduğunu ortaya koymuştur. Adıyaman'daki üniversite öğrencilerinin ara öğün alışkanlığı konusunda daha yetersiz olduğu söylenebilir.

Tablo 38. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ara Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı

ARA ÖĞÜNLER	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Kuşluk öğünü	6	8.8	9	4.9
İkinci öğünü	20	29.4	28	15.4
Gece öğünü	29	42.6	88	48.4
Ara öğün alışkanlığı olmayanlar	13	19.1	57	31.3
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 4.08 \quad p = 0.026$$

Ara öğün alışkanlığı olmayanların oranı, beslenme eğitimi almayanlarda (%31.3), beslenme eğitimi alanlara göre (%19.1) daha yüksektir ($p < 0.05$). Bu sonuç ara öğün alışkanlığı geliştirmede beslenme eğitiminin önemi ortaya koymaktadır.

Tablo 39. Öğrencilerin Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımı

<i>ÖĞÜN ATLAMA NEDENLERİ *</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Ana Öğün Atlama Nedenleri (n:238)		
İştahı olmayan veya canı istemeyen	129	54.2
Zamanı olmayan	115	48.3
Severek tüketeceği gıdaları bulamayan	36	15.1
Ekonomik olanakları yeterli gelmeyen	27	11.3
Diğer nedenler (hazırlamaya üşenen vb.)	7	2.9
Ara Öğün Atlama Nedenleri (n:244)		
İştahı olmayanlar veya canı istemeyen	146	59.8
Zamanı olmayan	94	38.5
Severek tüketeceği gıdaları bulamayan	61	25.0
Ekonomik olanakları yeterli gelmeyen	18	7.4
Diğer nedenler (kilo almak istemeyen vb.)	5	2.0

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Öğrencilerin ana öğün atlama nedenlerinin başında iştahsızlık-isteksizlik (%54.2) ve zaman yetmezliği (%48.3) sorunları gelmektedir. Bunları ise severek tüketilecek gıdaları bulamama (%15.1) ve ekonomik yetersizlikler (%11.3) takip etmektedir.

Karayormuk (2002) da, üniversite öğrencilerinin öğün atlamalarının en önemli nedenin “isteksizlik” olduğunu tespit etmiştir. Memiş (2004)’in araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin öğün atlama nedeni olarak daha çok vakit bulamama (%62.7) sorunu ilk sıradadır ve bunu da isteksizlik (%49.6) seçeneği takip etmektedir. Salman (1986)’ın ve Aytekin (1999)’in araştırmalarında da, üniversite öğrencileri için öğün atlama nedeni olarak zaman sorunu ilk sıralardadır ve isteksizlik sorunu daha sonra yer almaktadır.

Şimşek (1991)’in yaptığı araştırmada, ortaokul öğrencilerinin kahvaltı yapmama ve öğle yemeği yememe nedenlerinin başında da, %67.8 ve %45.0

oranlarıyla iştahsızlık geldiği bulunmuştur. İştahsızlığı ise zaman yetmezliği sorunu takip etmiştir. Ürer (2005)'in ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada da, %59.3 oranıyla iştahsızlık sorunu öğün atlamada ilk sırada yer almıştır.

Araştırma sonuçları hem üniversite öğrencilerinin hem de daha alt kademelerde eğitim gören öğrencilerin öğün atlamalarındaki en büyük nedenlerin iştahsızlık-isteksizlik ve zaman yetmezliği sorunları olduğu konusunda hemfikirdir.

Tablo 40. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Ana Öğün Atlamada İştahsızlık-İsteksizlik Sorununu Yaşama Durumlarının Dağılımı

DEĞİŞKENLER	İştahsızlık–İsteksizlik Sorunu				Toplam		x ²	p
	Yaşayan		Yaşamayan					
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Beslenme Eğitimi								
Alan	26	38.2	42	61.8	68	100.0	32.91	0.010**
Almayan	103	56.6	79	43.4	182	100.0		
Gelinen Yerleşim Yeri								
Kent merkezi	100	48.5	106	51.5	206	100.0	31.30	0.036*
Kırsal alan	29	65.9	15	34.1	44	100.0		

* p<0.05 ** p<0.01

Ana öğün atlama nedeni olarak iştahsızlık-isteksizlik sorununu; beslenme eğitimi alanlar (%38.2) beslenme eğitimi almayanlara oranla (%56.6) daha az yaşamaktadır (p<0.01). Kırsal alandan gelenler ise (%65.9) kent merkezlerinde yaşayanlara oranla (%48.5) iştahsızlık-isteksizlik sorununu daha çok yaşamaktadır (p<0.05). Beslenme eğitiminin iştah ve yemek yeme isteği üzerinde olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 41. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Ana Öğün Atlamada Zaman Yetmezliği Sorununu Yaşama Durumlarının Dağılımı

DEĞİŞKENLER	Zaman Yetmezliği Sorunu				Toplam		x ²	p
	Yaşayan		Yaşamayan					
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Gelinen Yerleşim Yeri								
Kent merkezi	103	50.0	103	50.0	206	100.0	20.24	0.006**
Kırsal alan	12	27.3	32	72.7	44	100.0		
Eğitim Kurumları								
SYO	29	64.4	16	35.6	45	100.0	18.40	0.044*
FEF	31	44.9	38	55.1	69	100.0		
MYO	40	41.7	56	58.3	96	100.0		
EF	15	37.5	25	62.5	40	100.0		

* p<0.05 ** p<0.01

Ana öğün atlamada zaman yetmezliği sorununu, en çok SYO (%64.4) öğrencileri, en az EF (%37.5) öğrencileri yaşamaktadır (p<0.05). Kent merkezlerinden gelenler (%50.0) ise, kırsal alandan gelenlere göre (%27.3) zaman yetersizliği sorununu daha çok yaşamaktadır (p<0.01).

Ana öğün atlamada kent merkezlerinden gelen öğrenciler için zaman yetmezliği önemli bir sorun oluştururken, kırsal alanlardan gelen öğrenciler için ise isteksizlik-iştahsızlık daha önemli bir sorundur. Tablo 40'da beslenme eğitiminin iştah ve yemek yeme isteği üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu tespiti dayanarak kırsal alanlardan gelen öğrenciler için beslenme eğitiminin, isteksizlik-iştahsızlık sorununun çözümünde etkili olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin ara öğün atlama nedenlerinin başında da iştahsızlık-isteksizlik (%59.8) ve zaman yetmezliği (%38.5) sorunları gelmektedir.

Tablo 42. Öğrencilerin Yemek Yeme Şekillerine Göre Dağılımı

YEMEK YEME ŞEKLİ	Sayı	%
Çok çiğneyip yavaş yiyen	131	52.4
Az çiğneyip hızlı yiyen	105	42.0
Her lokmasını su içerek çiğneyen	14	5.6
TOPLAM	250	100.0

Öğrencilerin büyük oranı (%52.4) yemek yerken “çok çiğneyip yavaş yeme” davranışını göstermektedir. Ancak “az çiğneyip hızlı yeme” davranışını gösterenlerin oranı da (%42.0) önemsenmeyecek kadar az değildir. Sindirim besinin ağıza alınmasıyla başlar. Ağızda çiğnemeyle ufak parçalara ayrılan besin tükürükle karışarak mideye geçer. Ağız ve boğazda görülen bazı hastalılar yemek yeme sorunlarına yol açar. Dişlerde meydana gelen çürükler, diş kaybı ve ağızda oluşan yaralar çiğneme güçlüğüne neden olabilmektedir (Baysal ve ark. 1999). Besin ağızda yeterli miktarda çiğnenip yavaş yutulursa midedeki sindirime fayda sağlar. Az çiğneyip hızlı yeme davranışını gösterenlerin, bu davranışı göstermelerinin nedeninin alışkanlık mı yoksa diş çürüğü veya diş kaybı gibi sorunların ortaya çıkardığı çiğneme güçlükleri mi olduğu tespit edilmeli ve doğru alışkanlığa götürecek önlemler alınmalıdır.

Tablo 43. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Yemek Yeme Şekillerinin Dağılımı

YEMEK YEME ŞEKLİ	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Çok çiğneyip yavaş yiyen	48	70.6	83	45.6
Az çiğneyip hızlı yiyen	18	26.5	87	47.8
Her lokmasını su içerek çiğneyen	2	2.9	12	6.6
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 3.81 \quad p = 0.002$$

Beslenme eğitimi alanların büyük oranı (%70.6) “çok çiğneyip yavaş yeme” davranışlarını gösterirken, beslenme eğitimi almayanlarda “az çiğneyip hızlı yeme” davranışını gösterenler (%47.8) daha yüksek orandadır ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p < 0.01$). Beslenme eğitimi almış olmanın önemi ve farklılığı, yemek yeme şeklinde de kendini göstermiştir. Ağızda besinleri yeterli miktarda çiğnenip yavaş yutarak gösterilen doğru davranış beslenme eğitiminin bir sonucu olarak yorumlanabilir.

Tablo 44. Öğrencilerin Ana Öğünleri Tükettikleri Mekanlara Göre Dağılımı

MEKANLAR	SABAH (n:198)		ÖĞLE (n:181)		AKŞAM (n:234)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ev	124	62.6	34	18.8	153	65.4
Okul-Yurt Kantini	43	21.7	26	14.4	8	3.4
Okul-Yurt Yemekhanesi	25	12.6	101	55.8	47	20.1
Cafe, pastane, fast-food vb.	3	1.5	3	1.7	2	0.9
Restoran, lokanta vb.	—	—	15	8.3	24	10.3
Diğer mekanlar (işyeri vb.)	3	1.5	2	1.1	—	—
TOPLAM	198	100.0	181	100.0	234	100.0

Tablo 44’de ana öğünlerin tüketildiği mekanlar verilmiştir. Bu tabloya göre sabah kahvaltısının ve akşam yemeğinin en çok gerçekleştirildiği mekan ev, öğle yemeğinin en çok gerçekleştirildiği mekan ise okul-yurt yemekhanesidir. Öğrencilerin ana öğünleri en az gerçekleştirdikleri mekanlar ise cafe, pastane, fast-food mekanları, restoran ve lokanta gibi yerlerdir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)’ün araştırmasında da üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısı ve akşam yemeği için evi, öğle yemeği için ise okul yemekhanesini tercih ettiği saptanmıştır. Filiz ve Demir (2004)’in bulguları da, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğle yemeği için üniversite yemekhanesini tercih ettiğini göstermektedir.

Aytekin (1999)’in yaptığı araştırmada da, üniversite öğrencilerin ana öğünleri nerelerde tükettiklerine ilişkin vermiş oldukları cevaplarda grupların oran ortalaması itibariyle sabah kahvaltısı için ilk sırada “ev” ve sonra “kantin”; öğle yemeği için ilk sırada “okul yemekhanesi” ve sonra “kantin”; akşam yemeği için ise ilk sırada “ev” ve sonra “okul yemekhanesi” seçenekleri gelmektedir. Her iki araştırma bulgusu da,

öğrencilerin sabah kahvaltısını ve akşam yemeğini daha çok evde gerçekleştirdiği, öğle yemeğini ise daha çok okul veya yurt yemekhanesinde yediği ile ilgilidir ve araştırma bulguları ana öğün mekanları bakımından birbirini desteklemektedir.

Tablo 45. Öğrencilerin Ara Öğünleri Tükettikleri Mekanlara Göre Dağılımı

MEKANLAR	KUŞLUK (n:48)		İKİNDİ (n:91)		GECE (n:131)	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Okul–Yurt Kantini	39	81.3	63	69.2	30	22.9
Ev	7	14.6	17	18.7	89	67.9
Okul–Yurt Yemekhanesi	2	4.2	3	3.3	3	2.3
Restoran, lokanta vb.	–	–	2	2.2	4	3.1
Cafe, pastane, fast-food vb.	–	–	3	3.3	–	–
Diğer mekanlar (işyeri vb.)	–	–	3	3.3	5	3.8
TOPLAM	48	100.0	91	100.0	131	100.0

Tablo 45’de ara öğünlerin tüketildiği mekanlar verilmiştir. Bu tabloya göre kuşluk ve ikindi öğünlerinin en çok gerçekleştirildiği mekan okul-yurt kantini, gece öğününün en çok gerçekleştirildiği mekan ise evdir. Öğrencilerin ara öğünleri en az gerçekleştirdikleri yerler kafe, pastane, fast-food mekanları, restoran ve lokanta gibi yerlerdir.

Tablo 46. Öğrencilerin Süt ve Süt Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Süt	28.0	22.4	16.8	17.6	9.2	5.6	0.4
Sütlü tatlılar	22.4	23.2	20.0	19.6	12.0	2.4	0.4
Yoğurt	6.0	8.0	12.4	23.2	23.2	21.6	5.6
Peynir	6.0	2.0	2.8	11.6	23.2	45.6	8.8
Ayran	5.6	8.0	10.4	23.2	27.6	22.4	2.8

Tablo 46’da süt ve süt ürünleri grubu besinlerin tüketim sıklıkları verilmiştir. Bu tabloya göre öğrencilerin büyük oranı (%28.0) hiç süt tüketmemektedir. Tüketim oranının en yüksek olduğu sıklık ise ayda bir (%22.4)’ dir. Öğrencilerin %32.8’i haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde süt tüketmektedir. Süt tüketimi için bu oranların sevindirici olduğu söylenemez.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) üniversite öğrencilerinin %40.1’inin hiç süt içmediğini, Durmaz ve ark. (2002) üniversite öğrencilerinin %94.9’unun düzenli olarak süt tüketmediğini ortaya koymuştur.

Memiş (2004)’in araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin sevmedikleri besinlerin en başında %31.0 oranıyla süt gelmektedir. Karayormuk (2005) da, sabah kahvaltısında içecek olarak üniversite öğrencilerinin tüketim sıklığının en az düzeyde olduğu içeceği süt (%5.9) olarak tespit etmiştir. Bu araştırmalar üniversite öğrencilerinin süt tüketimine ılımlı yaklaşmadıklarını desteklenmektedir.

Öğrenciler içinde haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde ayran tüketenlerin oranı %76.0, yoğurt tüketenlerin oranı ise %73.6'dır. Öğrencilerin ayran ve yoğurt tüketim sıklığında sevindirici düzeyde oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin yaklaşık yarısı (%45.6) her gün peynir tüketmektedir. Haftada 1-2 ve daha yüksek sıklıkta peynir tüketenlerin oranı %89.2'dir. Karayormuk (2002), her gün peynir tüketen üniversite öğrencilerinin %59.1 ile %60.5 oranlarında olduğunu tespit etmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yapanların %77.7'sinin kahvaltıda peynir tükettiği tespit edilmiştir.

Sütlü tatlı tüketim sıklığı açısından öğrencilerin büyük oranının (%43.2) 15 günde bir ve daha düşük sıklık derecelerinde sütlü tatlı tükettiği ve %22.4'ünün ise hiç sütlü tatlı tüketmediği tespit edilmiştir. Sütlü tatlı tüketiminde sıklık arttıkça oran düşmektedir. Süt ve süt ürünleri grubu besinler içinde hiç tüketilmeme oranı en yüksek olan besinler süt (%28.0) ve sütlü tatlılar (%22.4)'dır.

Güler (2003), ilköğretimin ikinci kademesinde okuyan öğrencilerin %45.0'inin her gün süt, %38.8'inin her gün yoğurt ve %72.5'inin ise her gün peynir tükettiğini belirtmiştir. Bu kademedeki okuyan öğrenciler, üniversitede okuyan öğrencilere göre, süt ve süt ürünlerini daha sık tüketmektedir.

Her gün ve her öğün süt içen kızların toplam oranı %6.2; hiç süt içmeyen kızların oranı %27.7; her gün ve her öğün peynir tüketen kızların toplam oranı %54.7; her gün ve her öğün yoğurt tüketen kızların toplam oranı ise %23.1'dir. Salman'ın 1986 yılında yaptığı çalışmada üniversiteli kız öğrenciler içinde her gün süt tüketenlerin %15.6 - %28.1; hiç süt içmeyenlerin %6.2 - %12.5; her gün peynir tüketenlerin %68.7 - %96.3; her gün yoğurt tüketenlerin %15.6 - %21.8 oranlarında

olduğu tespit edilmiştir. 1986 tarihine göre üniversiteli kız öğrencilerin süt ve peynir tüketim sıklığının daha da azaldığı, yoğurt tüketim sıklığında ise çok az da olsa oransal bir artışın olduğu söylenebilir.

Tablo 47. Öğrencilerin Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Ciğer, dalak vb. sakatatlar	56.4	17.6	13.2	7.2	4.4	1.2	—
Balık eti	35.2	37.2	17.2	8.0	1.6	0.8	—
Sucuk, sosis, salam, pastırma vb.	32.0	20.8	20.0	15.2	7.6	4.0	0.4
Fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar	11.6	21.6	22.4	22.4	16.8	5.2	—
Kırmızı et	10.4	17.6	15.2	31.6	16.8	7.6	0.8
Fasulye, nohut gibi kuru baklagiller	9.2	15.2	24.8	22.4	21.2	7.2	—
Tavuk eti	9.2	14.8	16.4	34.0	20.0	5.6	—
Yumurta	8.8	10.4	14.8	25.6	20.8	18.4	1.2

Tablo 47’de et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu besinlerin tüketim sıklıkları incelenmiştir. Bu tabloya göre öğrencilerin büyük oranı (%31.6), haftada 1-2 defa kırmızı et tüketmektedir. Tavuk eti tüketiminde de haftada 1-2 sıklığı en yüksek orandadır (%34.0). Öğrencilerin %37.2’si ayda bir balık tüketirken %35.2’si ise hiç balık tüketmemektedir. Öğrencilerin balık tüketim sıklığı oldukça yetersizdir. Öğrencilerin büyük oranı (%56.4) ciğer, dalak gibi sakatatları hiç tüketmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin %32.0’si ise sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdaları hiç tüketmemektedir. Sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdaların

tüketiminin büyük oranda olduğu sıklıklar ise ayda bir (%20.8) ve 15 günde bir (%20.0) sıklıklardır.

Aytekin (1999)'in araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin %25.0'inin hiç balık tüketmediği, tüketenlerin ise çok seyrek tükettiği; öğrencilerin %64.5'inin hiç sakatat tüketmediği; %34.0'ünün ise hiç salam, sosis benzeri et ürünlerini tüketmediği tespit edilmiştir. Aytekin (1999)'in bulguları ile Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular bu konuda birbirini desteklemektedir.

Öğrenciler içinde haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde yumurta tüketenlerin oranı %66.0; fasulye, nohut gibi kuru baklagilleri tüketenlerin oranı ise %50.8'dir. Haftada 1-2 ve daha düşük sıklık derecelerinde fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumları tüketenlerin oranı %78.0'dir.

Tablo 48. Öğrencilerin Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Pilav, makarna vb.	3.6	3.6	12.0	16.4	34.4	22.8	7.2
Simit, poğaça, kek, bisküvi, cips vb.	2.4	3.6	7.2	18.8	24.8	33.2	10.0
Ekmek	1.2	2.4	0.4	2.8	6.4	34.8	52.0

Tablo 48'de tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinlerin tüketim sıklıkları görülmektedir. Bu tabloya göre öğrencilerin yaklaşık yarısı (%52.0) her öğün ekmek tükettiğini belirtirken, %34.8'i ise her öğünde olmasa bile her gün ekmek tükettiğini belirtmiştir. Ekmek tüketimi açısından öğrencilerin %86.8'lik oranı her gün ve her

öğün sıklıklarında birikmiş durumdadır. Öğrencilerin %64.4'ünün haftada 3-5 ve daha yüksek sıklık derecelerinde pilav ve makarna gibi tahıl yemeklerini tükettiği tespit edilmiştir. Pilav ve makarna gibi tahıl yemeklerini her gün tüketenlerin oranı ise %22.8'dir. Karayormuk (2002) da, üniversite öğrencilerinin %32.0 ile %43.0 oranlarında her gün pilav tükettiğini bildirmiştir.

Simit, poğaça, kek, bisküvi, cips gibi besinleri öğrencilerin %68.0'lık büyük bir oranı haftada 3-5 ve daha yüksek sıklık derecelerinde tüketmektedir. Öğrencilerin %10.0'luk bir oranı ise bu besinleri her öğün tükettiğini belirtmiştir.

Harnack ve ark. (2003) tarafından yapılan araştırmada, ABD'li ergenler arasında tahıl ve tahıl ürünleri grubunu 6 porsiyondan az tüketime kızlarda, erkeklere göre daha çok rastlanmıştır. Adıyaman ilinde araştırmaya katılım gösteren üniversiteli kız öğrencilerin her öğün ekmek tüketim sıklığı oranı (%42.3), erkeklerden (%62.5) daha azdır. Ayrıca kızların pilav, makarna gibi tahıl yemeklerini her gün tüketim sıklığı oranı da (%17.7), erkeklerden (%28.3) daha düşüktür. Kızların erkeklere göre tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinleri yetersiz sıklıkta tükettikleri yorumuna gidilerek, ABD'li ergen kızlardaki durum onaylanmış olur. Tahıllar insan beslenmesinde önemli bir yer tutar. Ülkemizde diyetteki enerji ve proteinin %70-80'i tahıllardan karşılanmaktadır. Tahıllar karbonhidrat kaynağı besinlerdir ve beyin dokusu enerji için sadece karbonhidratları kullanır. Ağır fiziksel hareketler için de karbonhidratlar daha elverişli enerji kaynaklarıdır (Baysal 1999). Tahılların beslenmedeki bu önemi, kızların tahıl tüketim sıklığını daha dengeli tutmaları bakımından gereklidir.

Tablo 49. Öğrencilerin Bazı Özel Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Hamburger, tost, sandviç, pizza vb.	20.4	12.8	22.0	23.6	14.8	6.4	—
Lahmacun, kebab, döner vb.	3.2	13.6	23.6	28.0	22.8	7.2	1.6

Tablo 49’da bazı özel besinlerin tüketim sıklığı verilmiştir. Bu tabloya göre lahmacun, kebab, döner gibi besinleri öğrencilerin %59.6’sı haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde tüketirken; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi besinlerin haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde tüketim sıklığı oranı %44.8’dir.

Hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinlerin hiç tüketilmeme oranı (%20.4); lahmacun, kebab, döner gibi geleneksel kebabçılık kültürü besinlerine göre (%3.2) daha yüksektir. Tüketim sıklığının artışı fast-food tarzı besinlerden, geleneksel kebabçılık kültürü besinlerine doğrudur.

Memiş (2004)’in araştırmasında; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinleri üniversite öğrencilerinin neredeyse tamamının (%99.5) tükettiği tespit edilmişken, bu çalışmada bu tür besinlerin öğrencilerin %20.4’ü tarafından hiç tüketilmediği ortaya konulmuştur.

Tablo 50. Öğrencilerin Meyve ve Sebze Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Kuru meyveler	25.6	23.2	21.2	11.6	10.0	7.2	1.2
Pişmiş sebzeler	11.6	7.6	14.0	27.2	24.0	13.6	2.0
Taze sebzeler	5.2	8.8	14.0	23.2	23.2	22.0	3.6
Taze meyveler	4.0	5.2	11.6	17.2	23.2	32.0	6.8

Tablo 50’de sebze ve meyve grubu besinlerin tüketim sıklıkları görülmektedir. Bu tabloya göre haftada 3-5 ve daha yüksek sıklık derecelerinde taze sebze tüketenlerin oranı %48.8; pişmiş sebze tüketenlerin oranı %39.6; taze meyve tüketenlerin oranı %62.0; kuru meyve tüketenlerin oranı ise %18.4’tür. Öğrencilerin sadece %38.8’i her gün ve daha yüksek sıklık derecelerinde taze meyve tüketmektedir. Öğrencilerin %25.6’sı ise kuru incir, kuru üzüm, kuru kayısı gibi kurutulmuş meyveleri hiç tüketmediğini belirtmiştir.

Tablo 51. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Pişmiş Sebze Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Hiç	1	1.5	28	15.4
Ayda bir	3	4.4	16	8.8
15 günde bir	13	19.1	22	12.1
Haftada 1-2 defa	21	30.9	47	25.8
Haftada 3-5 defa	15	22.1	45	24.7
Her gün	14	20.6	20	11.0
Her öğün	1	1.5	4	2.2
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 1.36 \quad p = 0.018$$

Besleme eğitimi alma durumuna göre pişmiş sebze (sebze yemeği) tüketim sıklığı önemli fark göstermektedir ($p < 0.05$). Beslenme eğitimi alanların sebze yemeklerini her gün tüketim sıklığı oranı (%20.6), beslenme eğitimi almayanlara göre (%11.0) daha yüksektir. Beslenme eğitimi almayanların ise hiç sebze yemeği tüketmeme oranı (%15.4), beslenme eğitimi alan gruba göre (%1.5) daha yüksek düzeydedir.

Derrickson ve ark. (2003) tarafından yapılan araştırmada, beslenme eğitimi verilen grupta bir haftalık toplam sebze tüketiminin 5.6 porsiyondan 8.3 porsiyona çıkarak 3.3 porsiyonluk bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Lytle ve ark. (2003) tarafından yapılan araştırmada da beslenme bilgi düzeyi ile sebze ve meyve tüketimi arasındaki olumlu ilişki onaylanmıştır. Beslenme eğitimi almış üniversite öğrencilerinin her gün sebze tüketim sıklığının (%20.6), beslenme eğitimi almayanlara göre (%11.0) daha büyük oranda olması, araştırma bulgularının birbirini desteklediğini gösterdiği gibi sebze tüketiminde beslenme eğitimin olumlu etkisini de vurgulamaktadır.

Tablo 52. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Taze Meyve Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	ERKEK		KIZ	
	Sayı	%	Sayı	%
Hiç	4	3.3	6	4.6
Ayda bir	9	7.5	4	3.1
15 günde bir	15	12.5	14	10.8
Haftada 1-2 defa	24	20.0	19	14.6
Haftada 3-5 defa	34	28.3	24	18.5
Her gün	29	24.2	51	39.2
Her öğün	5	4.2	12	9.2
TOPLAM	120	100.0	130	100.0

$$\chi^2 = 4.80 \quad p = 0.040$$

Tablo 52’de taze meyve tüketiminin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Kızların her gün taze meyve tüketim sıklığı oranı (%39.2), erkeklerden (%24.2) daha yüksektir ve aradaki bu fark önemlidir ($p < 0.05$).

Tablo 53. Öğrencilerin Sağlıklı Beslendiklerine İnanma Durumlarına Göre Taze Meyve Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	Sağlıklı Beslendiğine İnanan		Sağlıklı Beslendiğine İnanmayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Hiç	–	–	10	5.2
Ayda bir	6	10.5	7	3.6
15 günde bir	3	5.3	26	13.5
Haftada 1-2 defa	10	17.5	33	17.1
Haftada 3-5 defa	11	19.3	47	24.4
Her gün	24	42.1	56	29.0
Her öğün	3	5.3	14	7.3
TOPLAM	57	100.0	193	100.0

$$\chi^2 = 2.28 \quad p = 0.049$$

Tablo 53’de sağlıklı beslendiğine inananların her gün taze meyve tüketim sıklığı oranının (%42.1) sağlıklı beslendiğine inanmayanlara göre (%29.0) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca sağlıklı beslendiğine inananlar içinde hiç taze meyve tüketmediğini belirten bulunmazken, sağlıklı beslendiğine inanmayanların %5.2’si hiç taze meyve tüketmediğini belirtmiştir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite öğrencilerinin %36.4’ünün her gün düzenli olarak, %41.6’sının ise ara sıra meyve tükettiğini, %3.5’inin ise hiç meyve tüketmediğini tespit etmiştir. Önder ve ark. (2000) tarafından ise, lise son sınıf öğrencilerinin öğün aralarında tüketmeyi tercih ettikleri ilk besinin meyve olduğu saptanmıştır.

Aytekin (1999)’in araştırmasında, üniversite öğrencilerinin %38.5’inin her gün salata (taze sebze); %21.0’inin her gün sebze yemeği ve %22.0’sinin ise her gün

taze meyve tükettiği saptanmıştır. Aytekin (1999)'in araştırmasındaki öğrencilerin her gün taze sebze ve pişmiş sebze tüketim sıklığı oranları bu araştırma bulgularına göre daha yüksekken, Adıyaman'da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ise her gün taze meyve tüketim sıklığı oranının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin meyve ve sebze grubu besinleri yeterli sıklıkta tüketmediği söylenebilir.

Tablo 54. Öğrencilerin Yağlar ve Şekerler Grubu Besinleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

BESİNLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Margarin	38.0	20.8	13.6	12.4	7.2	6.8	1.2
Tereyağı	37.6	18.4	16.0	12.0	9.2	6.0	0.8
Bal	33.6	18.8	14.0	12.0	12.0	9.2	0.4
Pekmez	28.4	10.0	12.4	12.0	14.8	19.2	3.2
Reçel, marmelat	25.6	10.8	12.8	20.4	14.4	13.6	2.4
Baklava, lokma gibi hamur tatlıları	16.0	18.8	17.6	24.4	15.6	7.2	0.4
Çikolata ve şekerlemeler	8.8	6.4	14.8	24.8	23.2	17.6	4.4
Zeytin	5.6	2.8	8.4	9.6	17.6	45.6	10.4

Tablo 54'de yağlar ve şekerler grubu besinlerin tüketim sıklığı incelenmiştir. Bu tabloya göre öğrencilerin %72.0'sini 15 günde bir ve daha düşük sıklık derecelerinde tereyağı tüketenler ile hiç (%37.6) tereyağı tüketmeyenler oluşturmaktadır. Margarin tüketim sıklığında da tereyağı tüketim sıklığına benzer sonuçlar vardır. Öğrencilerin %38.0'i hiç margarin tüketmezken, %20.8'i ayda bir,

%13.6'sı ise 15 günde bir margarin tüketmektedir. Öğrencilerin %70.0'i haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde çikolata ve şekerleme türündeki gıdaları tüketmektedir. Öğrencilerin çikolata ve şekerleme türündeki gıdaları biraz sık tükettikleri söylenebilir. Her gün ve her öğün zeytin tüketenlerin toplam oranı %56.0'dır. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'ün araştırmasında da, her gün düzenli olarak kahvaltı yapan öğrencilerin %63.6'sının kahvaltıda zeytin tükettiği belirtilmiştir.

Öğrencilerin %28.4'ü hiç pekmez tüketmemektedir. Baklava, lokma gibi hamur tatlılarının tüketim sıklığı bakımında öğrencilerin %76.8'i haftada 1-2 ve daha düşük sıklık derecelerinde yer almaktadır.

Tablo 55. Öğrencilerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Hamur Tatlılarının Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan	
	Sayı	%	Sayı	%
Hiç	6	8.8	34	18.7
Ayda bir	20	29.4	27	14.8
15 günde bir	14	20.6	30	16.5
Haftada 1-2 defa	17	25.0	44	24.2
Haftada 3-5 defa	5	7.4	34	18.7
Her gün	6	8.8	12	6.6
Her öğün	—	—	1	0.5
TOPLAM	68	100.0	182	100.0

$$\chi^2 = 0.27 \quad p = 0.031$$

Tablo 55 incelendiğinde hamur tatlılarının tüketiminde beslenme eğitimi alanların %83.8'inin haftada 1-2 ve daha düşük sıklık derecelerinde, beslenme eğitimi almayanların ise %74.2'sinin bu sıklık derecelerinde yer aldığı görülmektedir ($p < 0.05$).

Grieve ve Weg (2003) tarafından yapılan araştırmada, obez kadınların beslenme eğitimi programı boyunca düşük yağlı yiyeceklere karşı tercihlerinin arttığı ve diğer taraftan da yüksek yağlı yiyeceklere karşı tercihlerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Patterson ve ark.(2003)'nın yaptığı araştırmada da, beslenme eğitimi verilen kadınların, beslenme eğitimi verilmeyen kadınlara göre ilave yağ ve tatlı tüketimlerinde daha dikkatli oldukları ve bir yıllık süre içinde, eğitim almayan gruba kıyasla yağ tüketimlerinde ortalama 24.3gr düşüş olduğu tespit edilmiştir. Yağ tüketimindeki düşüşe yönelik bu başarı yine bir beslenme eğitiminin sonucudur.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinden beslenme eğitimi alanların, eğitim almayanlara oranla yağ ve şeker ağırlıklı hamur tatlılarına daha az sıklıkta tercih göstermesi aldıkları beslenme eğitiminin bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilir. Yapılan bu araştırmalar yağ ve şeker tüketimini kontrol altına almada, beslenme eğitiminin sahip olduğu önemini işaret etmektedir.

Tablo 56. Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (%)

İÇECEKLER	TÜKETİM SIKLIĞI						
	Hiç	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
Alkollü içecekler	75.6	12.0	2.4	4.4	4.0	1.6	—
İhlamur vb.bitki çayları	44.4	19.6	12.4	12.4	3.2	5.6	2.4
Taze meyve suları	34.8	20.4	13.6	13.6	12.8	2.8	2.0
Hazır meyve suları	19.6	17.2	22.8	18.0	15.2	5.6	1.6
Kahve	15.2	16.4	16.4	21.2	15.6	12.4	2.8
Kola, gazoz vb.	8.0	13.2	17.6	29.6	18.8	8.8	4.0
Çay	5.6	4.4	2.0	5.2	4.4	47.2	31.2
Su	—	—	—	2.0	2.0	23.6	72.4

Tablo 56’da bazı içeceklerin tüketim sıklıkları verilmiştir. Bu tabloya göre her öğün su içen öğrencilerin oranı %72.4; her öğün olmasa da mutlaka gün içinde su içen öğrencilerin oranı ise %23.6’dır. Öğrencilerin %96.0’sı gün içinde su içme alışkanlığına sahiptir. Her gün ve her öğün çay içen öğrencilerin toplam oranı ise %78.4’tür. Arslan ve Mendeş (2004)’in araştırmasında da, üniversite öğrencilerinin en çok tükettikleri sıvıların su ve çay olduğu tespit edilmiştir. Durmaz ve ark. (2002) tarafından yapılan çalışmada da, üniversite öğrencilerinin %87.95’inin kahvaltıda çay içmeyi tercih ettiği bildirilmiştir.

Tablo 57. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Çay Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	ERKEK		KIZ	
	Sayı	%	Sayı	%
Hiç	5	4.2	9	6.9
Ayda bir	6	5.0	5	3.8
15 günde bir	—	—	5	3.8
Haftada 1-2 defa	7	5.8	6	4.6
Haftada 3-5 defa	6	5.0	5	3.8
Her gün	48	40.0	70	53.8
Her öğün	48	40.0	30	23.1
TOPLAM	120	100.0	130	100.0

$$\chi^2 = 2.40 \quad p = 0.027$$

Tablo 57’de her öğünde çay içme bakımından erkeklerin oranının (%40.0) kızlara göre (%23.1) daha yüksek olduğu ve aradaki bu farkın önem taşıdığı görülmektedir ($p < 0.05$). Arslan ve Mendeş (2004) tarafından yapılan araştırmada da, cinsiyetin çay tüketimi üzerinde bir etkisinin olduğu ve çay tüketiminin erkeklerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) tarafından yapılan araştırmada da, üniversite öğrencilerinin en çok tükettikleri içeceklerin başında çay (%77.1) ve kahve (%16.4) gelmektedir. Memiş (2004)’in araştırmasında, üniversite öğrencilerinin günde ortalama 3 fincan çay içtikleri tespit edilmiştir. Salman’ın 1986 yılında yaptığı araştırmada da kızların sadece %4.2’sinin hiç çay içmediği belirlenmiştir. Sporcuların da en çok tükettiği içeceklerin başında %50,0 oranıyla “çay” gelmektedir (Mollaoğulları,1992). Kavak (2003) tarafından Almanya’da yaşayan Türk aileleri üzerine yapılan araştırmada ise, ailelerin hem Türkiye’de yaşadıkları dönem içinde hem de Almanya’da yaşadıkları dönem içinde %86.4 ve %79.6 oranlarıyla her gün mutlaka çay tükettikleri tespit edilmiştir. Işık (1998) tarafından Karaman’daki aileler üzerine yapılan araştırmada da, yurt dışında emekli olarak kesin dönüş yapmış

ailelerin de, yurt dışına hiç gitmemiş ailelerin de öğün aralarında ve kahvaltıda büyük çoğunlukta içecek olarak çay tükettiği tespit edilmiştir. Çay tüketimi toplumumuzun çoğu kesimi için geçmişte, günümüzde ve yaşanan her mekanda vazgeçilmez bir hal almıştır.

Öğrencilerin %44.4'ü ıhlamur gibi bitkisel çayları hiç tüketmemekte, %19.6'sı ise ayda 1 tüketmektedir. Öğrencilerin %40.4'ü haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde hazır meyve suyu tüketirken, bu sıklık derecelerinde taze meyve suyu tüketenlerin oranı %31.2 dir. Öğrencilerin %19.6'sı hazır meyve suyu, %34.8'i ise taze meyve suyu hiç tüketmemektedir.

Öğrencilerin %69.2'sini haftada 1-2 ve daha düşük sıklık derecelerinde kahve içenler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %61.2'si haftada 1-2 ve daha yüksek sıklık derecelerinde kola, gazoz gibi içecekleri tüketmektedir. Öğrencilerin %75.6'sı alkollü içecek tüketmemektedir. Alkollü içecek tüketen %24,4'lük öğrenci grubunun yarısına yakını ise (%12.0) ayda bir sıklığında alkollü içecek tüketenler oluşturmaktadır. Kızlarda alkollü içecek tüketmeyenler %92.3 oranındayken, erkeklerde bu oran %57.5'tir. Arslan ve Mendes (2004) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin sadece %2.28'inin alkollü içki tükettiği tespit edilmiştir.

İçecekler içinde tüketim sıklığının seyrek olması beklenenler çay, kahve, kola-gazoz, hazır meyve suları ve alkollü içeceklerdir. "Çay" hariç, diğerleri seyrek bir tüketim sıklığına sahiptir. Bu içecekler içinde "çay"ın, geçmişten getirilmiş alışkanlıklardan ve en yaygın içeceklerden biri olarak çok seyrek tüketilmesini beklemek çok da mümkün değildir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgileri ve alışkanlıkları üzerine yapılan bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğrencilerin yaş ortalamasına (21.2 ± 2.02 yıl) göre BKİ ortalaması (21.5 ± 2.88 kg/m²) normal değerler içindedir. Cinsiyetler açısından bakıldığında kız (20.9 ± 3.15 kg/m²) ve erkek (22.1 ± 2.41 kg/m²) öğrencilerin BKİ değerleri de normal sınırlar içindedir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğunu ailesi ile birlikte yaşayanlar (%35.2), arkadaşları ile birlikte kalanlar (%29.2) ve yurttaki kalanlar (%27.6) oluşturmaktadır.

Öğrencilerin %72.8'i beslenme konusunda herhangi bir eğitim almamıştır. Beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin oranı (% 40.8), erkek öğrencilere göre (%12.5) daha yüksektir ($p < 0.001$). Beslenme eğitimi alma konusunda SYO öğrencileri, diğer kurumlarda eğitim gören öğrencilere göre önemli bir üstünlüğe sahiptir ($p < 0.001$). SYO öğrencilerinin tamamı (%100.0) okullarının özelliğinden dolayı beslenme eğitimi aldığını belirtmiştir.

Öğrenciler beslenme ile ilgili bilgilerini daha çok “gazeteler, güncel dergiler ve broşürler” gibi yazılı kaynaklardan edinmektedir.

Beslenme ile ilgili bir eğitim programı düzenlenmesi halinde öğrencilerin büyük çoğunluğu (%85.6) ve özellikle de kız öğrenciler (%90.0) dinleyici olarak katılım göstermede isteklidir ($p < 0.05$). Bu programa dinleyici olarak katılım gösteren

öğrencilerin büyük çoğunluğu (%77.1) da, eğitim programı sonrasında edindikleri bilgileri çevre halkına aktarmaya isteklidir.

Öğrencilerin büyük oranı (%70.8) temel beslenme bilgisi açısından orta düzeydedir. Beslenme bilgisi zayıf düzeyde olan öğrenciler %17.2; iyi düzeyde olan öğrenciler ise %12.0 oranındadır. Öğrencilerin temel beslenmeye yönelik bilgi düzeyleri yeterli değildir.

Beslenme bilgisi puan ortalamaları bakımından kızlar, erkeklerden ($p<0.001$); SYO öğrencileri diğer kurum öğrencilerinden ($p<0.001$); EF öğrencileri, MYO öğrencilerinden ($p<0.05$); beslenme eğitimi alanlar, beslenme eğitimi almayanlardan ($p<0.001$) daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%77.2) sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanmamaktadır. Yurtta kalanların sağlıklı beslendiğine inanmama oranı (%92.8) daha yüksektir ($p<0.001$).

Öğrencilerin yarısından fazlası (%55.2) beslenme ile ilgili akıllarına takılan konularda bir uzmana danışma ihtiyacı duymaktadır. Öğrencilerin çok düşük bir oranı (%6.4) beslenme eğitimcisi veya diyetisyen gibi beslenme konusunda uzmanlığı olan kişilere danışma için gitmiştir.

Öğrencilerin %51.6'sı üç ana öğün, %43.6'sı ise tek ara öğün beslenmektedir. Öğrencilerin %28.0'inin ara öğün alışkanlığı yoktur. Sigara içenlerin iki ana öğün beslenme oranı (%53.8), sigara içmeyenlerin ise üç ana öğün beslenme oranı (%58.0) daha yüksektir ($p<0.05$).

Öğrencilerin büyük oranını gün içinde ana ve ara olmak üzere toplam üç (%40.4) ve dört (%32.4) öğün beslenenler oluşturmaktadır. Beslenme eğitimi alanların günlük öğün sayıları beslenme eğitimi almayanlara göre daha yüksektir ($p<0.01$).

Öğrencilerin en çok gerçekleştirdikleri ana öğün akşam yemeği (%93.6); ara öğün ise gece öğünü (%52.4)'dür. En çok atlanan ana öğün öğle yemeği (%49.6); en çok atlanan ara öğün ise kuşluk öğünü (%35.2)'dür. Öğrencilerin tükettikleri besinlere dikkat etmeleri bakımından, en çok önem verdikleri ana öğün sabah kahvaltısı (%48.4), en çok önem verdikleri ara öğün ise gece öğünü (%46.8)'dür.

Sigara içmeyenlerin ($p<0.01$) ve sağlıklı beslendiğine inananların ($p<0.05$) sabah kahvaltısı yapma oranı daha yüksektir.

Ana ve ara öğünleri atlamadaki en önemli nedenler sırasıyla “iştahsızlık–isteksizlik” ve “zaman yetmezliği” sorunlarıdır. Öğün atlama nedeni olarak, beslenme eğitimi almayanlar ($p\leq 0.01$) ve kırsal kesimden gelenler ($p<0.05$) “iştahsızlık–isteksizlik” sorununu daha çok yaşamaktadır.

Öğrencilerin %54.2'si yemek yerken “çok çiğneyip, yavaş yeme” davranışını göstermektedir. Beslenme eğitimi alanlar (%70.6), beslenme eğitimi almayanlara göre (%45.6) bu şekilde yemek yeme alışkanlığına daha çok sahiptir ($p<0.01$).

Süt ve süt ürünleri grubu besinler içinde, tüketim sıklığı istenilir yönde olan besinlerin başında sırasıyla “peynir”, “ayran” ve “yoğurt” gelmektedir. “Süt” ve

“sütlü tatlı” tüketim sıklığı yetersiz düzeydedir. Öğrencilerin %28.0’i hiç süt içmezken, %22.4’ü ise hiç sütlü tatlı tüketmemektedir.

Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubunda çok seyrek olarak tüketilen besinlerin başında sakatatlar, balık ve sucuk,sosis,salam,pastırma gibi gıdalar gelmektedir. Öğrencilerin %32.0’si sucuk,sosis,salam,pastırma gibi gıdaları; %35.2’si balık ve %56.4’ü ise sakatat hiç tüketmemektedir.

Tahıl ve tahıl ürünleri grubunda yer alan besinlerin tüketim sıklığı yeterli düzeydedir. Her öğünde ekmek tüketme alışkanlığı olan öğrenciler %52.0 oranındadır. Kızların erkeklere göre ekmek tüketim sıklığı ve pilav, makarna gibi tahıl yemeklerini tüketim sıklığı biraz daha düşüktür. Öğrenciler lahmacun, kebab, döner gibi geleneksel besinleri; hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fast-food tarzı besinlere tercih etmektedir.

Öğrencilerin meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklığı yeterli düzeyde değildir. Öğrencilerin sadece %32.0’si her gün, %6.8’i ise her öğün taze meyve tüketmektedir. Kız öğrencilerin ve sağlıklı beslendiğine inananların taze meyve tüketim sıklığı daha fazladır ($p<0.05$).

Yağlar ve şekerler grubu içinde yer alan besinler uygun sıklıkta tüketilmektedir. Sadece çikolata ve şekerleme türündeki gıdaların biraz sık tüketildiği söylenebilir.

En sık tüketilen içecekler sırasıyla su, çay ve kahvedir. Ihlamur gibi bitkisel çayların ve taze meyve sularının tüketim sıklığı oldukça yetersizdir.

Bu araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyini yükseltmeye ve beslenme alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik aşağıdaki öneriler getirilmiştir;

- Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini yükseltmek için üniversite ders programlarında seçmeli olarak “temel beslenme bilgisi” dersleri yer alabilir. Üniversite birimlerinde bu eğitimi verecek personelin bulunmaması durumunda öğrencilerin beslenme ile ilgili eğitim veren herhangi bir üniversite biriminden seçmeli ders şeklinde bu eğitimi almaları sağlanabilir.
- Üniversitelerde “beslenme ve sağlık klüpleri” oluşturularak öğrencilerin sosyal etkileşim içinde birbirlerini beslenme ve sağlık konularında eğitmelerine fırsat verilebilir.
- Üniversitelerde beslenme konulu özel okul gazeteleri veya bültenleri yayınlanabilir. Yayınlanmakta olan okul gazetelerinin içinde beslenme konularına düzenli olarak yer verilebilir.
- Üniversiteler kendi internet adresleri içinde üniversite gençliğine yönelik beslenme konulu internet sayfaları açabilir. Bu sayfalarda öğrencilerin beslenme ile ilgili merak ettikleri sorulara cevap bulabilmeleri için beslenme konusunda uzman olan kişilerin e-mail adresleri de yer alabilir.
- Üniversitelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında kısa süreli konferanslar, paneller ve söyleşiler düzenlenebilir.

- Üniversite öğrencileri yılda en az bir defa diyetisyen veya beslenme eğitimcisi gibi beslenme konusunda uzmanlığı olan bir kişiye giderek beslenme davranışlarını şekillendirebilir.
- Öğrencilerin çok sık uğradığı kantin ve yemekhane gibi mekanlara beslenme ile ilgili bilgi veren broşürler asılabilir veya bu mekanlara sabit tanıtım masaları yerleştirilerek bu masalar üzerinde beslenme konulu kitaplar, dergiler vb. yayınlar sergilenebilir.
- Beslenme eğitimi veren birimleri bulunan üniversiteler, beslenme ile ilgili çeşitli konularda sertifikalı kurs programları açabilir ve bu kurslardan sertifika alan öğrenciler bulundukları yörenin halkını beslenme konusunda eğitmek için yönlendirilebilir. Böylelikle öğrenciler, halkı eğitmek gibi sosyal bir sorumluluğu yerine getirmiş olmanın mutluluğunu yaşamış ve almış oldukları beslenme eğitiminin önemine daha çok inanmış olabilirler.

KAYNAKÇA

ANON (2000). The Management of Nutrition in Major Emergencies. World Health Organization, Geneva.

ANON (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara <<http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/tobrehberi.pdf>> (18.08.2006/saat 17:21)

ALAYLIOĞLU, Ruşen ve H. ALAYLIOĞLU (1986). Temel Bilgiler Ansiklopedisi. İnkılâp Kitabevi, İstanbul.

ARSLAN, Cengiz ve B. MENDEŞ (2004). Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 18 (3):163-170. <http://www.fusabil.org/pdf/pdf_FUSABIL_338.pdf> (11.08.2006/saat 15:00)

ASARD, Han, J. M. MAY and N. SMIRNOFF (2004). Vitamin C. Function and Biochemistry in Animal and Plants. BIOS Scientific Publishers, NewYork, USA.

AYTEKİN, Fulya (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Ana Bilim Dalı (Doktora Tezi).

AYTEKİN, Fulya ve S. BULDUK (2000). Üniversite Öğrencilerine Verilen Eğitim Modellerinin Öğrencilerde Davranış Değişikliğine Etkilerinin İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, (148). <<http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/148/8.htm>> (18.08.2006/saat 14:42)

BAYSAL, Ayşe (1999). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

BAYSAL, Ayşe, M. AKSOY, N. BOZKURT, T. KUTLUAY MERDOL, G. PEKCAN, S. KEÇECİOĞLU, H. T. BESLER ve M. MERCANGİL (1999). Diyet El Kitabı. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

BOUTELLE, Kerri N., A. S. BIRNBAUM, L. A .LYTLE, D. M.MURRAY and M. STORY (2003). Associations Between Perceived Family Meal Environment and Parent Intake of Fruit, Vegetables, and Fat. The Journal of Nutrition Education and Behavior, 35 (1): 24-29.

CHANMUGAM, Prithiva, J. F. GUTHRIE, S. CECILIO, J. F. MORTON, P. BASIOTIS and R. ANAND (2003). Did Fat Intake in The United States Really Decline Between 1989-1991 and 1994-1996? The Journal of The American Dietetic Association, 103 (7): 867-872.

COMBS, Gerald F. (1998). The Vitamins. Academic Press, California, USA.

DERRICKSON, Joda, C. BUCHANAN, G. K. ASING and A. OKUMA (2003). Lessons Learned from The “Spend Less. Eat Well. Feel Better.” Program Efficacy Trial. The Journal of Nutrition Education and Behavior, 35(1):30-36.

DOĞAN (KELLEĞÖZ), Gülşen (2004). İlköğretim 4. ve 5. Sınıfa Devam Eden Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkinliğinin Araştırılması. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü (Yüksek Lisans Tezi).

DURMAZ, Hüseyin, E. SAĞUN ve Z. TARAKÇI (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 13 (1-2):69-73.
<http://vfdergi.yyu.edu.tr/vetfakdergi/2002_12_dergi/69-73.doc>
(14.08.2006/saat 15:31)

EKİN, İhsan (1988). A'dan Z'ye Dengeli Beslenme. Okan Yayınları, Ankara.

ENSMİNGER, Audrey H., M. E. ENSMİNGER, J. E. KONLANDE and J. R. K. ROBSON (1995). The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition. CRC Press, Boca Raton, Florida, USA.

FİLİZ, Kemal ve M. DEMİR (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin, Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5 (2):225-234.
<<http://www.kefad.gazi.edu.tr/2004.2/225-234.pdf.pdf>>
(16.08.2006/saat14:52)

GIBSON, Glenn R. and C. M. WILLIAMS (2001). Functional Foods. CRC Press, Boca Raton, USA.

GOETZ, Philip W. (1994). Ana Britannica Genel Kültür Ansiklopedisi. Ana Yayıncılık, Hürriyet Ofset Matbaacılık, İstanbul. (5.cilt)

GÖKÇÖL, Tanju (Yay. Haz.) (1993). “ Biblio Club De France, Hachette Et Cie” Alfabetik Genel Kültür Ansiklopedisi. Interpres Basın ve Yayıncılık A.Ş.

GRIEVE, Frederick G. and M. W .V. WEG (2003). Desire to Eat High- and Low-Fat Foods Following a Low-Fat Dietary Intervention. The Journal of Nutrition Education and Behavior, 35 (2): 98-102.

GÜLAL, Mihrinur ve M. KORZAY (1987). Yemek Pişirme. Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.

GÜLER, Ayla (2003). İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

HABLEMİTOĞLU, Şengül (2000). Gıda Güvenliği Konusunda Tüketici Hakları. Standard Dergisi. Mart 2000: 41-47.

HARNACK, Lisa, S.- A. H. WALTERS and D. R .JACOBS (2003). Dietary Intake and Food Sources of Whole Grains Among US Children and Adolescents: Data From The 1994-1996 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals. The Journal of The American Dietetic Association, 103 (8): 1015-1019.

IGOE, Robert S. and Y. H. HUI (1996). Dictionary of Food Ingredients. Champman & Hall, New York.

IŞIK, Nermin (1998). Karaman'dan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi Beslenme Ana Bilim Dalı (Doktora Tezi).

KARAYORMUK (ÖZPINAR), Nurhayat (2002). Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

KATIYAR, Santosh K. and H. MUKHTAR (1996). Tea Consumption and Cancer. World Rev. Nutr. Diet. 79 :154-184.

KAVAK, Sinan (2003). Almanya'da Yaşayan Türk Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin Saptanması. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

KAVAS, Aysel (2003). Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. Literatür Yayıncılık, İstanbul.

KOPUZ, Şemsi (2002). İnsanların Temel Beslenme Hakları Güvence Altına Alınmalı. Gıda Dergisi. Kasım 2002-10: 22.

KÖKSAL,Orhan (2001). Gıda ve Beslenme. Erciyes Üniversitesi Matbaası, Kayseri.

KÜÇÜKKÖMÜRLER, Saime (2002). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Adölesan Çağında Beslenme. Pegem A Yayıncılık, Ankara.

LEE, Robert D. and NIEMAN David C. (2003). Nutritional Assessment. McGraw-Hill Companies, New York.

LYTLE, Leslie A., S. VARNEL, D. M. MURRAY, M. STORY, C. PERRY, A. S. BIRNBAUM and M. Y. KUBÍK (2003). Predicting Adolescents' Intake of Fruits and Vegetables. The Journal of Nutrition Education and Behavior, 35 (4): 170-178.

MAZICIOĞLU, M. Mümtaz ve A. ÖZTÜRK (2003). Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25 (4): 172-178. <<http://tipdergisi.erciyes.edu.tr/project6/34.pdf>> (18.08.2006/saat 16:00)

MEMİŞ, Emel (2004). Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

MERDOL (KUTLUAY), Türkan, S. BAŞOĞLU ve N. ÖNER (1997). Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük. Hatiboğlu Yayınları, Ankara.

MINDELL, Earl (2004). Earl Mindell's Vitamin Bible "Vitaminlerin Kutsal Kitabı". (Çev. Deniz Özsoy). Prestij Yayınları, İstanbul.

MOLLAOĞULLARI, Hacalet (1992). Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığı (Yüksek Lisans Tezi).

NEHLİG, Astrid and G. DEBRY (1996). Coffee and Cancer: A Review of Human and Animal Data. World Rev. Nutr. Diet. 79 :185-221.

OĞUZ, Burhan (1976). Türkiye Halkının Kültür Kökenleri I. (Beslenme Teknikleri). İstanbul Matbaası, İstanbul.

ÖNDER, Fatih Oğuz, M. KURDOĞLU, G. OĞUZ, B. ÖZBEN, S. ATILLA ve S. N. ORAL (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı İle Olan İlişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 21 (1).
<<http://www.thb.hacettepe.edu.tr/2000/20001.shtml#1>>(16.08.2006/saat 17:00)

PATTERSON Ruth E., A. KRISTAL, R. RODABOUGH, B. CAAN, L. LILLINGTON, Y. MOSSAVAR, M. S. SIMON, L. SNETSELAAR and L. V. HORN (2003). Changes in Food Sources of Dietary Fat in Response to an Intensive Low-Fat Dietary Intervention: Early Results from The Women's Health Initiative. The Journal of The American Dietetic Association, 103 (4): 454-460.

REMACLE, C. and B. REUSENS (2004). Functional Foods, Ageing and Degenerative Disease. CRC Press, Boca Raton, USA.

SALMAN, (ŞAHİN) Selma (1986). Üniversite Son Sınıf Kız Öğrencilerin Sağlık, Spor ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (Yüksek Lisans Tezi).

SLATER, Michael D., D. B. BULLER, E. WATERS, M. ARCHIBEQUE and M. LEBLANC (2003). A Test of Conversational and Testimonial Messages Versus Didactic Presentations of Nutrition Information. The Journal of Nutrition Education and Behavior, 35 (5): 255-259.

ŞİMŞEK, Hatice (1991). Ortaokul Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).

THOMAS, Paul R. and R. EARL (1994). Opportunities in The Nutrition And Food Sciences. National Academy Press, Washington.

TÜRKMEN, Anıl Evrim (1996). Ostim Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çırakların Beslenme Durumları. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İşçi Sağlığı İş Güvenliği Ana Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

ÜNVER, Bahtiyar, S. BAYKAN, H. SACIR ve K. ÖZCAN (2000). Besin Mikrobiyolojisi. ABC Matbaacılık, Ankara.

ÜRER, Mesut (2005). Taşımali ve Taşımali Olmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Diyet Örüntüleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).

YAMAN, Melek (2002). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Diyet Planlama İlkeleri. Pegem A Yayıncılık, Ankara.

ZAYBAK, Ayten ve Ç. FADİLOĞLU (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 20 (1):77-95.
<<http://155.223.1.158/edergi/hyo/2004/c20s1/7.pdf>> (16.08.2006/saat 16:46)

WATSON, David H. (2003). Performance Functional Foods. CRC Press, USA.

WINTER, Ruth (1999). A Consumer's Dictionary of Food Additives. Three Rivers Press, New York.

EKLER

EK – 1

VERİ TOPLAMA ARACI “ SORU FORMU (ANKET) ”

ADİYAMAN İLİNDE EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİLERİNİN VE ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI

Beslenme bilgilerinizi ve alışkanlıklarınızı saptamak üzere yapılan bu araştırmaya katılımınızdan ve bu formda yer alan sorulara vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Murat ERTEN

I. BÖLÜM

1- Cinsiyetinizi belirtiniz : 1) ☐ Erkek 2) ☐ Kız

2- Yaşınızı belirtiniz :

3- Boyunuzu belirtiniz :..... cm

4- Kilonuzu belirtiniz :..... kg.

5- Medeni durumunuzu belirtiniz : 1) ☐ Evli 2) ☐ Bekar 3) ☐ Diğer (belirtiniz.....)

6- Barınma durumunuzu belirtiniz.

- 1) ☐ Yurtta kalıyorum.
- 2) ☐ Ailemle yaşıyorum.
- 3) ☐ Akrabalarımın yanında kalıyorum.
- 4) ☐ Arkadaşlarımla tuttuğumuz bir evde kalıyorum.
- 5) ☐ Diğer (Belirtiniz)

7- Herhangi bir işte çalışma durumunuzu belirtiniz : 1) ☐ Çalışıyorum 2) ☐ Çalışmıyorum

8- Mezun olduğunuz lise türünü belirtiniz.

- 1) ☐ Klasik Lise (Genel Lise)
- 2) ☐ Anadolu Lisesi
- 3) ☐ Fen Lisesi
- 4) ☐ Anadolu Meslek Lisesi
- 5) ☐ Meslek Lisesi
- 6) ☐ Süper Lise / Yabancı Dil Ağırlıklı Lise
- 7) ☐ Çok Programlı Lise
- 8) ☐ Diğer (Belirtiniz)

9- Yüksek öğrenim görmek için hangi ilden ve yerleşim yerinden geldiğinizi belirtiniz.

- 1) İlin adı..... ve trafik kodu.....
- 2) Yerleşim yeri: ☐ Kent Merkezi (İl veya ilçe merkezleri)
☐ Kırsal alan (Köy, kasaba vb. yerler)

10- Eğitim gördüğünüz kurumu belirtiniz.

- 1) ☐ Fen-Edebiyat Fakültesi
- 2) ☐ Eğitim Fakültesi
- 3) ☐ Sağlık Yüksek Okulu
- 4) ☐ Meslek Yüksek Okulu

11- Sigara içme durumunuzu belirtiniz: 1) ☐ İçiyorum 2) ☐ İçmiyorum

12- Beslenme üzerine herhangi bir eğitim aldınız mı veya alıyor musunuz?

1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

13- 12. soruya cevabınız “**evet**” ise bu eğitimi ne şekilde aldınız veya alıyorsunuz?
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) ☐ Okul eğitimi içinde
- 2) ☐ Konferans, panel vb. toplantılar şeklinde
- 3) ☐ Diğer (belirtiniz)

14- Beslenme ile ilgili bilgilerinizi daha çok hangi kaynaklardan edindiniz veya ediniyorsunuz? (En fazla 3 seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) ☐ Okul
- 2) ☐ Televizyon, radyo
- 3) ☐ İnternet, VCD, CD-ROOM vb.
- 4) ☐ Bilimsel dergi ve kitaplar
- 5) ☐ Gazeteler, güncel dergiler, broşürler vb.
- 6) ☐ Aile ve yakın akrabalar
- 7) ☐ Komşu ve arkadaş çevresi
- 8) ☐ Diğer (belirtiniz)

15- Beslenme ile ilgili bir eğitim programı düzenlense,dinleyici olarak katılmak ister misiniz?

1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

16- 15. soruya cevabınız “**evet**” ise eğitim sonrası edineceğiniz beslenme bilgilerini, düzenlenecek bir başka programda çevre halkına aktarmaya gönüllü olur musunuz?

1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

17- 16. soruya cevabınız “**evet**” ise edineceğiniz beslenme bilgilerini çevre halkına ne şekilde ulaştırmak istersiniz (Tek seçenek işaretleyiniz).

- 1) ☐ Çevre halkına bir araç vasıtasıyla gezici olarak hane hane ulaşmak isterim.
- 2) ☐ Çevre halkının yaşadığı ortama yakın bir binada onları bir araya toplayarak ulaşmak isterim.
- 3) ☐ Çevre halkını kendi yaşadığım ortama yakın bir binada bir araya toplayarak ulaşmak isterim.
- 4) ☐ Broşür,kitapçık gibi materyaller hazırlayarak sadece yazılı iletişim araçlarıyla ulaşmak isterim.
- 5) ☐ Programlar düzenleyip belediye anonsu,yerel radyo veya yerel televizyonlarla ulaşmak isterim.

II. BÖLÜM

- 1- Aşağıdaki besinlerden hangisi iyi bir protein kaynağıdır?
1) ☐ Muz 2) ☐ Pirinç 3) ☐ Soğan 4) ☒ Yumurta
- 2- Aşağıdaki besinlerden hangisi karbonhidrat kaynağıdır?
1) ☐ Domates 2) ☐ Balık 3) ☒ Ekmek 4) ☐ Fındık
- 3- Aşağıdaki besinlerden hangisinin yağ içeriği daha yüksektir?
1) ☐ Mercimek 2) ☒ Mayonez 3) ☐ Kayısı 4) ☐ Yoğurt
- 4- Aşağıdaki besin gruplarından hangisi vitamin ve mineral kaynağı olarak ön plana çıkar?
1) ☐ Süt ve süt ürünleri 3) ☐ Yağlar ve şekerler
2) ☐ Tahıl ve tahıl ürünleri 4) ☒ Sebze ve meyveler
- 5- Aşağıdaki besinlerden hangisinin enerjisi daha yüksektir?
1) ☐ Ispanak 2) ☐ Süt 3) ☒ Reçel 4) ☐ Portakal
- 6- Aşağıdaki seçeneklerden hangisi beslenmeyi doğru bir şekilde tanımlamaktadır?
1) ☐ Vücuda enerji ve protein sağlayan gıdaları tüketmek.
2) ☐ Fiyatı yüksek, kaliteli gıdaları tüketmek.
3) ☒ Bütün gıdaları yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek.
4) ☐ İnsanda tokluk hissi oluşturan gıdaları tüketmek.
- 7- Et ve süt tüketen bir kişi hangi besin öğelerinden zengin beslenmiş olur?
1) ☐ C vitamini – Protein 3) ☐ Protein – Demir
2) ☒ Protein – Kalsiyum 4) ☐ Yağ – Kalsiyum
- 8- Vitaminlerin vücuttaki en önemli görevi nedir?
1) ☐ Enerji sağlamak. 3) ☒ Bağışıklık sistemini güçlendirmek
2) ☐ Kas dokusu oluşturmak. 4) ☐ Vücuda ısı vermek
- 9- Kemik ve diş sağlığı için en önemli mineral ve vitamin hangisidir?
1) ☐ Kalsiyum – B grubu vitaminleri 3) ☐ Demir – A vitamini
2) ☒ Kalsiyum – D vitamini 4) ☐ Fosfor – Kalsiyum
- 10- Aşağıdaki minerallerden hangisi kan yapımında büyük bir role sahiptir?
1) ☐ Çinko 2) ☐ Fosfor 3) ☒ Demir 4) ☐ Magnezyum
- 11- Güneş ışınları aşağıdaki vitaminlerden hangisinin sentezinde rol oynamaktadır?
1) ☐ A vitamini 2) ☐ C vitamini 3) ☒ D vitamini 4) ☐ E vitamini
- 12- Beslenme açısından hangi münü daha uygundur?
1) ☐ Pirinç Çorbası – Pirinç Pilavı – Salata – Meyve.
2) ☒ Sebzeli Tavuk – Bulgur Pilavı – Yoğurt – Meyve.
3) ☐ Mercimek Çorbası – Balık Izgara – Makarna – İrmik Helvası.
4) ☐ Izgara Köfte – Peynirli Makarna – Yoğurt – Sütlaç.

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelerin “doğru” veya “yanlış” olduğunu seçenekleri işaretleyerek belirtiniz.

BESLENME İLE İLGİLİ İFADELER		Doğru	Yanlış
13	Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir.		●
14	Makarna, pilavda olduğu gibi suyu çektilirerek pişirilmelidir.	●	
15	Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır.		●
16	3-5 yemek kaşığı kadar pilav veya makarna 1 porsiyondur.	●	
17	Normal bir yetişkin günde 6-11 porsiyon kadar tahıl ve tahıl ürünü tüketmelidir.	●	
18	Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.	●	
19	Sebzeler doğandıktan sonra yıkanmalıdır.		●
20	Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar.		●
21	1 orta boy elma, portakal, armut, şeftali veya muz gibi meyveler 1 porsiyondur.	●	
22	Normal bir yetişkin günde 8-9 porsiyon sebze tüketmelidir.		●
23	Normal bir yetişkin günde 2-4 porsiyon meyve tüketmelidir.	●	
24	Pastörize edilmiş sütler ortalama 3 ay boyunca saklanabilir.		●
25	UHT yöntemiyle sterilize edilmiş ve “tetra – pak” kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir.		●
26	Sokak sütleri tencerede kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır.	●	
27	1 su bardağı süt 1 porsiyondur.	●	
28	4 kibrit kutusu kadar peynir 1 porsiyondur.		●
29	Porsiyon olarak 1 bardak yoğurt, 1 bardak süt ile eş değerdir.	●	
30	Normal bir yetişkin günde 2-3 porsiyon süt ve süt ürünlerini tüketmelidir.	●	
31	Yüksek derecede pişen etlerdeki en büyük kayıplar karbonhidrat değerlerinde olur.		●
32	İnsanın yaşı ilerledikçe kırmızı et yerine, tavuk ve balık gibi beyaz et türlerine yönelmelidir.	●	
33	Dondurulmuş et ürünlerinin çözündürüldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından herhangi bir sakıncası yoktur.		●
34	Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir.		●
35	Ceviz, tavuk etinden daha çok kolesterol içerir.		●
36	2 yumurta 1 porsiyondur.	●	
37	Yarım su bardağı pişmiş nohut veya mercimek 1 porsiyondur.	●	
38	7-8 adet normal ölçüdeki et köftesi 1 porsiyondur.		●
39	Normal bir yetişkin günde 2-3 porsiyon et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubundan tüketmelidir.	●	
40	Yağlar ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir.		●
41	Pekmez; demir, potasyum ve kalsiyum gibi mineraller bakımından zengin bir besindir.	●	
42	Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır.		●
43	Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.	●	
44	Bal, protein bakımından zengin bir besindir.		●

III. BÖLÜM

1- Sağlıklı bir şekilde beslendiğinize inanıyor musunuz?

- 1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

2- Beslenme ile ilgili aklınıza takılan konularda bir uzmana danışma ihtiyacı duyuyor musunuz?

- 1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

3- Şimdiye kadar bir beslenme eğitimcisine beslenme uzmanına veya diyetisyene danışmak için gittiniz mi?

- 1) ☐ Evet 2) ☐ Hayır

4- Günde kaç öğün beslendiğinizi rakamla belirtiniz.

- a) Günde ana öğün besleniyorum. (sabah, öğle ve akşam öğünlerini düşünün)
b) Günde ara öğün besleniyorum. (kuşluk, ikindi, ve gece öğünlerini düşünün)

5- Gün içinde aşağıdaki öğünlerden hangisini gerçekleştiriyorsanız onları işaretleyiniz.
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) ☐ Sabah kahvaltısı 3) ☐ Öğle yemeği 5) ☐ Akşam yemeği
2) ☐ Kuşluk öğünü 4) ☐ İkinci öğünü 6) ☐ Gece öğünü

6- En çok atladığınız ana öğünü işaretleyiniz.

- 1) ☐ Sabah kahvaltısı 3) ☐ Akşam yemeği
2) ☐ Öğle yemeği 4) ☐ Ana öğünlerimi hiç atlamıyorum

7- Ana öğünlerinizde atlama var ise nedenini belirtiniz.(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) ☐ Zamanım olmuyor. 4) ☐ Ekonomik olanaklarım yeterli gelmiyor.
2) ☐ İştahım olmuyor veya canım istemiyor. 5) ☐ Diğer (belirtiniz)
3) ☐ Severek tüketeceğim gıdalar olmuyor.

8- En çok önem verdiğiniz ana öğünü işaretleyiniz.

- 1) ☐ Sabah kahvaltısı 2) ☐ Öğle yemeği 3) ☐ Akşam yemeği

9- Ara öğün alışkanlığınız var ise, en çok atladığınız ara öğünü işaretleyiniz.

- 1) ☐ Kuşluk öğünü (sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasındaki öğün)
2) ☐ İkinci öğünü (öğle yemeği ile akşam yemeği arasındaki öğün)
3) ☐ Gece öğünü (akşam yemeği ile yatma saati arasındaki öğün)
4) ☐ Ara öğünlerimi hiç atlamıyorum.

10- Ara öğünlerinizde atlama var ise,nedenini belirtiniz.(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) ☐ Zamanım olmuyor. 4) ☐ Ekonomik olanaklarım yeterli gelmiyor.
2) ☐ İştahım olmuyor veya canım istemiyor. 5) ☐ Diğer (belirtiniz)
3) ☐ Severecek tüketeceğim gıdalar olmuyor.

11- Ara öğün alışkanlığınız var ise, en çok önem verdiğiniz ara öğünü işaretleyiniz.

- 1) ☐ Kuşluk öğünü 2) ☐ İkinci öğünü 3) ☐ Gece öğünü

12- Yemek yeme şeklinizi belirtiniz.

- 1) ☐ Az çiğnerim hızlı yerim.
2) ☐ Çok çiğnerim yavaş yerim.
3) ☐ Her lokmamı su içerek çiğnerim.

13- Öğünlerinizi hangi mekânlarda tüketiyorsanız, öğünlerin karşısındaki seçenekleri işaretleyerek mekânı belirtiniz. (Her öğün için tek seçenek işaretleyiniz)

ÖĞÜNLER	Ev	Okul-Yurt Yemekhanesi	Okul-Yurt Kantini	Restoran, Lokanta	Cafe-Pastane ve Fast-Food vb. yerler	Diğer (beliriniz.....)
1 Sabah						(.....)
2 Kuşluk						(.....)
3 Öğle						(.....)
4 İkinci						(.....)
5 Akşam						(.....)
6 Gece						(.....)

**14- Aşağıdaki içeceklerin karşısındaki seçenekleri işaretleyerek hangi sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.
(Her içecek için tek seçenek işaretleyiniz)**

İÇECEKLER		TÜKETİM SIKLIĞI						
		Hiç tüketmiyorum	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
1	Süt							
2	Ayran							
3	Çay							
4	Bitki çayları (ıhlamur vb.)							
5	Hazır meyve suları							
6	Taze meyve suları							
7	Kahve							
8	Kola, gazoz vb.							
9	Alkolü içecekler							
10	Su							
11	Diğer (belirtiniz)							

15- Aşağıdaki yiyeceklerin karşısındaki seçenekleri işaretleyerek hangi sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.
(Her yiyecek için tek seçenek işaretleyiniz)

YİYECEKLER		TÜKETİM SIKLIĞI						
		Hiç tüketmiyorum	Ayda bir	15 günde bir	Haftada 1-2 defa	Haftada 3-5 defa	Her gün	Her öğün
1	Yoğurt							
2	Peynir							
3	Sütlü tatlılar(muhallebi vb.)							
4	Kırmızı et (ızgara, kızartma, haşlama)							
5	Tavuk eti (ızgara, kızartma, haşlama)							
6	Balık eti (ızgara, kızartma, buğulama)							
7	Ciğer, dalak vb. sakatatlar							
8	Sucuk, sosis, salam, pastırma vb.							
9	Lahmacun, kebab, döner vb.							
10	Hamburger, tost, sandviç, pizza vb.							
11	Yumurta							
12	Fasulye, nohut, mercimek vb.							
13	Fındık, fıstık, ceviz, ay çekirdeği vb.							
14	Taze sebze (dilim, salata şeklinde vb.)							
15	Pişmiş sebze (sebze yemeği vb.)							
16	Taze meyveler							
17	Kuru incir, kuru üzüm, kuru kayısı vb.							
18	Ekmek							
19	Pilav, makarna							
20	Simit, poğaça, kek, bisküvi, çips vb.							
21	Tereyağı							
22	Margarin							
23	Bal							
24	Reçel, marmelat							
25	Pekmez							
26	Zeytin							
27	Hamur tatlıları (baklava, lokma vb.)							
28	Çikolata ve şekerlemeler							
29	Diğer (belirtiniz)							

EK – 2

ARAşTIRMA İZİN BELGELERİ

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



MALATYA
11.02.2005

SAYI :B.30.2.İNÜ.070.72.00/500-277 - 391
KONU:İzin

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına
ANKARA

İLGİ: 01.02.2005 tarih ve B.30.GÜN.0.70.72.52/410-1373 sayılı yazınız.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Murat ERTEN'in, "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması" konulu tezi ile ilgili olarak ilgi yazınız ekinde alınan anket uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerinize arz ederim.


Prof. Dr. Mustafa KILIÇ
Rektör Adına
Rektör Yardımcısı

DAĞITIM :

Gazi Üniversitesi Rektörlüğüne
Adıyaman Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Adıyaman Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğüne
Adıyaman Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
ADİYAMAN EĞİTİM FAKÜLTESİ

Sayı : B.30.2.GZP.0.36.00.00/400-163
Konu : Anket Uygulaması

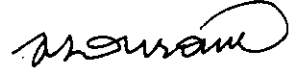
11.02.2005

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ANKARA

İlgi : 01.02.2005 Tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52./410-1373 sayılı yazınız

Enstitünüz Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitim Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Murat ERTEN' in “ Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması” konulu tezi ile ilgili olarak anket yapma talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.


Prof.Dr.Hacı DURAN
Dekan