

**AKÜ VETERİNER FAKÜLTESİNDEKİ
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME, SAĞLIK, FİZİKSEL
AKTİVİTE VE HİJYEN İLE İLGİLİ
TUTUM VE DAVRANIŞLARININ SAPTANMASI**

**Dyt. Ebru ADADIOĞLU
BESİN/GIDA HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ
ANA BİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Hilmi YAMAN
Tez No: 2012 - 007**

2012 - Afyonkarahisar

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AKÜ VETERİNER FAKÜLTESİNDEKİ
ÖĞRENCİLERİN BESLENME, SAĞLIK, FİZİKSEL
AKTİVİTE VE HİJYEN İLE İLGİLİ
TUTUM VE DAVRANIŞLARININ SAPTANMASI

Dyt. Ebru ADADIOĞLU

BESİN/GIDA HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hilmi YAMAN

Tez No: 2012 - 007

2012 - AFYONKARAHİSAR

KABUL ve ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Veteriner Fakültesi Besin/Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Programı

çerçevesinde yürütmüş olduğum bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından **YÜKSEK LİSANS**

TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 13/03/2012



Doç. Dr. Hilmi YAMAN

Afyon Kocatepe Üniversitesi

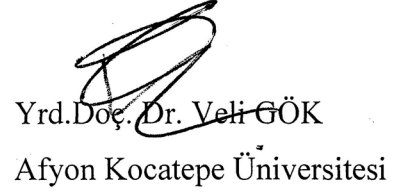
Jüri Başkanı



Yrd.Doç. Dr. Zeki GÜRLER

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Raportör



Yrd.Doç. Dr. Veli GÖK

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Üye

Veteriner Fakültesi Besin/Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Yüksel Lisans programı öğrencisi, Ebru ADADIOĞLU'nun "AKÜ Veteriner Fakültesindeki Öğrencilerin Beslenme, Sağlık, Fiziksel Aktivite Ve Hijyen İle İlgili Tutum Ve Davranışlarının Saptanması" başlıklı tezi 13/03/2012 günü, saat 11:45 da Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.



Prof. Dr. İsmail BAYRAM

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ve hijyen konularındaki bilgi, tutum ve davranışlarını saptamaya çalıştık.

Araştırmamız sonunda öğrencilerin beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili konularda bilgi eksiklikleri olduğu ve bu konulara yönelik eğitimlerin artırılması ve özellikle konularla ilgili bilgiye daha çok çevre ve medyadan ulaşıkları göz önüne alındığında medyanın beslenme ve sağlıklı yaşam konularına daha özenle yaklaşmasının gerektiğini düşünmekteyiz.

Tezin konusunun belirlenmesinde ve böyle önemli ve içerikli bir çalışmada benim ismim geçmesi sağlayan ve bana bilgileriyle ışık tutan saygı değer hocam Doç.Dr.Hilmi YAMAN'a, Tez aşamasında ve Lisansüstü eğitimim süresince bana hep destek olan anneme ve babama, tez yazım aşamasında bana her zaman motivasyon kaynağı olan arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ebru ADADIOĞLU
AFYONKARAHİSAR, 2012

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Kabul ve Onay.....	i
Önsöz.....	ii
İçindekiler.....	iii
Simgeler ve Kısaltmalar.....	vi
Resimler	vii
Tablolar	viii
...	
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Beslenme.....	3
1.2. Beslenme ve Sağlık İlişkisi.....	3
1.3. Besin Grupları.....	4
1.3.1. Et ve Et Ürünleri Grubu.....	5
1.3.2. Süt ve Süt Ürünleri Grubu.....	5
1.3.3. Sebze ve Meyve Grubu.....	6
1.3.4. Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu.....	6
1.3.5. Yağlar ve Şekerler Grubu.....	7
1.4. Fiziksel Aktivite.....	7
1.4.1. Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığına Etkileri	8
1.4.2. Fiziksel Aktivitenin Ruh ve Sosyal Sağlığa Etkileri.....	8
1.4.3. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantıya Etkileri.....	9
...	
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	10
2.1 Araştırmanın Problemleri.....	10
2.2. Araştırmanın Orijinalliğinin Belirtilmesi.....	10
2.3. Araştırmanın Amacı.....	11
2.4. Konu ve Kapsam.....	12
2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13

3.BULGULAR.....	14
3.1 Öğrencilerin Demografik Özellikler.....	14
3.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim ve Çalışma Durumları.....	18
3.3. Öğrencilerin, Sigara ve Alkol Tüketim Alışkanlıkları.....	20
3.4. Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar.....	23
3.5. Öğrencilerin Besin Gruplarını Tüketme Sıklığı.....	26
3.6. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları ve Sağlıklı Suya Ulaşma Durumları.....	39
3.7. Öğrencilerin En Çok Tükettiği Yağlar.....	40
3.8. Öğrencilerin Yeme Şekilleri.....	41
3.9. Öğrencilerin Günlük Öğünlerini Gerçekleştirme, Günlük Öğünlerini Tükettiği Mekân.....	42
3.10 Öğrencilerin Asla Atlamadığı ve En Çok Atladığı Ana Öğünler, Ana Öğün Atlama Nedenleri.....	51
3.11 Öğrencilerin En Çok Atladığı Ara Öğünleri, Ara Öğün Atlama Nedenleri.....	55
3.12. Öğrencilerin Ara Öğünde Yiyecek ve İçecek Tüketim Alışkanlıkları.....	57
3.13 Öğrencinin Sağlıklı ve Yeterli Beslenme Bilgisi Durumu.....	60
3.14 Öğrencilerin Genel Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumları.....	62
3.15 Öğrencilerin Diyet Yapma Durumları.....	63
3.16 Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri.....	63
3.17 Öğrencilerin Uyku ve Masa Başında Geçirdikleri Süre.....	69
3.18 Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları.....	70
3.19 Hijyen Algısı.....	72
...	
4.TARTIŞMA.....	77
4.1 Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	77
4.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim ve Çalışma Durumları.....	78
4.3. Öğrencilerin, Sigara ve Alkol Tüketim Alışkanlıkları.....	79
4.4. Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar.....	80
4.5. Öğrencilerin Besin Gruplarını Tüketme Sıklığı.....	81
4.6. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları ve Sağlıklı Suya Ulaşma Durumları.....	82

4.7. Öğrencilerin En Çok Tükettiği Yağlar.....	82
4.8. Öğrencilerin Yeme Şekilleri.....	83
4.9. Öğrencilerin Günlük Öğünlerini Gerçekleştirme, Günlük Öğünlerini Tükettiği Mekân.....	83
4.10. Öğrencilerin Asla Atlamadığı ve En Çok Atladığı Ana Öğünler, Ana Öğün Atlama Nedenleri.....	85
4.11. Öğrencilerin En Çok Atladığı Ara Öğünleri, Ara Öğün Atlama Nedenleri.....	85
4.12. Öğrencilerin Ara Öğünde Yiyecek ve İçecek Tüketim Alışkanlıkları.....	86
4.13. Öğrencinin Sağlıklı ve Yeterli Beslenme Bilgisi Durumu.....	87
4.14. Öğrencilerin Genel Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumları.....	88
4.15. Öğrencilerin Diyet Yapma Durumları.....	88
4.16. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri.....	89
4.17. Öğrencilerin Uyku ve Masa Başında Geçirdikleri Süre.....	90
4.18. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları.....	91
4.19. Hijyen Algısı.....	91
...	
5.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	92
ÖZET.....	95
SUMMARY.....	96
KAYNAKLAR.....	97
EKLER.....	103
Anket Formu	
ÖZGEÇMİŞ.....	113

SİMGELER VE KISALTMALAR

N	Kişi Sayısı
P	Olasılık
SD	Standart Deviation (Standart sapma)
t	t Testi
χ^2	ki-kare testi
AKÜ	Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
UHT	Ultra High Temperature (Ultra Yüksek Sıcaklık Uygulaması)
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
WHO	World Health Organization - Dünya Sağlık Örgütü

RESİMLER

	<u>Sayfa</u>
Resim 1.1. Beslenme Piramidi.....	4

TABLOLAR

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	14-15
Tablo 3.2. Öğrencilerin Harcama Bütçesine Göre Dağılımı	17
Tablo 3.3. Öğrencilerin Anne Ve Babaların Eğitim Ve Çalışma Durumları.....	18
Tablo 3.4. Öğrencilerin Sigara Ve Alkol Tüketim Eğimleri.....	21
Tablo 3.5. Öğrencilerin Sağlıklarına Verdikleri Önem Durumları.....	24
Tablo 3.6. Öğrencilerin Sağlıklarına Önem Vermeme Nedenleri.....	24
Tablo 3.7. Öğrencilerin Sağlık Durumlarına İlişkin Özellikler.....	25
Tablo 3.8. Öğrencilerin Sağlık Sorunlarını Çözüm Kaynağı.....	25
Tablo 3.9. Öğrencilerin Tedavi Oldukları Sağlık Kurumundan Memnuniyet Durumları.....	26
Tablo 3.10. Öğrencilerin 1. Grup Besin Tüketim Sıklıkları.....	27
Tablo 3.11. Öğrencilerin 2. Grup Besin Tüketim Sıklıkları.....	31
Tablo 3.12. Öğrencilerin 3. Grup Besin Tüketim Sıklıkları.....	32
Tablo 3.13. Öğrencilerin 4. Grup Besin Tüketim Sıklıkları.....	34
Tablo 3.14. Öğrencilerin 5. Grup Besin Tüketim Sıklıkları.....	36
Tablo 3.15. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları.....	39
Tablo 3.16. Öğrencilerin Fakültelerinde Sağlıklı Suya Ulaşma Durumları.....	40
Tablo 3.17. Öğrencilerin En Çok Tükettiği Yağ Çeşitleri.....	41
Tablo 3.18. Öğrencilerin Yeme Şekilleri.....	41
Tablo 3.19. Öğrencilerin Öğünlerini Gerçekleştirme Durumları.....	42
Tablo 3.20. Öğrencilerin Öğünlerini Tükettikleri Mekânlar.....	44

Tablo 3.21. Öğrencilerin Öğün Tüketilen Mekânlardan Memnuniyet Durumları...	47
Tablo 3.22. Öğrencilerin Asla Atlamadığı Ana Öğünler.....	51
Tablo 3.23. Öğrencilerin En Çok Atladığı Ana Öğünler.....	52
Tablo 3.24. Öğrencilerin Ana Öğün Atlama Nedenleri.....	53
Tablo 3.25. Öğrencilerin En Çok Atladığı Ara Öğünler.....	54
Tablo 3.26. Öğrencilerin Ara Öğün Atlama Nedenleri.....	55
Tablo 3.27. Öğrencilerin Ara Öğünde Yiyecek Ve İçecek Tüketme Alışkanlıkları..	56
Tablo 3.28. Öğrencilerin Beslenmeye İlişkin Tanımları.....	58
Tablo 3.29. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Bilgisi, Beslenme Bilgisi Edindiği Kaynak, Yeterli Beslenme Bilgisine Sağlık Sahip Olma Durumu.....	59
Tablo 3.30. Öğrencilerin Fiziksel Memnuniyet, Boy Ve Kilolarının Değerlendirmesi.....	60
Tablo 3.31. Öğrencilerin Beslenme İle İlgili Uzmanla Danışma İhtiyacı, Beslenme Uzmanı / Diyetisyene Başvurma Durumu, Diyet Yapma Durumu.....	62
Tablo 3.32. Diyet Yapan Öğrencilerin Diyet Listelerini Aldıkları Kaynak.....	63
Tablo 3.33. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri.....	64
Tablo 3.34. Öğrencilerin Uykuda Geçirdiği Süreler.....	69
Tablo 3.35. Öğrencilerin Masa Başında Geçirdikleri Süre Bilgisi.....	70
Tablo 3.36. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlığı Ve Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı....	71
Tablo 3.37. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmayan Öğrencilerin Yapmama Nedenleri.....	72
Tablo 3.38. Okulun En Çok Kullanılan Bölgeleri İle İlgili Hijyen Memnuniyet Durumu.....	73
Tablo 3.39. Öğrencilerin Okul Kantinindeki Gıdaların Yeterli Ve Dengeli Beslenme Alışkanlığına Uygunluk Seviyesi Algı Durumu Ve Okul Yemekhanesindeki Menünün Sağlık Ve Kaliteye Uygunluk Seviyesi Algı Durumu.....	75

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın tanımına göre sağlık; sadece hastalık ya da sakatlık halinin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (WHO, 2011). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmaktadır (Ocakçı, 2002).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmenin ilk adımları toplum ve ailede atılır, daha sonra da eğitimle gelişir ve değişir (Ecevit ve ark., 2003). Sağlıkla ilgili davranışların en çok şekillendiği dönem genellikle ergenlik dönemi ve üniversite yıllarıdır. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve cinsel gelişimlerin olduğu ve yeni sorumlulukların gerçekleştiği bu dönemdeki üniversite öğrencileri, yaşam biçimleri üzerinde, ergenlere kıyasla, daha fazla otonomi ve kontrol sahibidirler. Bu geçiş dönemi, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pekiştirildiği bir dönemdir (Can ve ark., 2008).

Üniversite eğitiminin ilk yılları adölesan dönemi ile çakışmaktadır. Adölesan döneminde özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, devamlı diyet yapma, kronik hastalıkların varlığı, sigara kullanımı ve spor yapma gibi özel durumlar enerji ve besin ögeleri gereksinimlerini etkilemektedir (Spear, 2002).

Ergenlik; Latince “Adolescere” yani büyümek ya da yetişkinliğe erişmek sözcüğünden gelmektedir. Ergenlik; fiziksel ve duygusal değişim süreçlerinin yol açtığı, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını, sosyal üretkenliğini kazandığı, çocuksu tutum ve davranışların yerini erişkin tutum ve davranışlarının aldığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren bir dönemdir (Temel ve ark., 2001; Gökçin ve Ertunç, 2010). Biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik boyutları ile bir geçişler dönemi olan ergenlik yaklaşık olarak on yıllık bir dönem olarak ele alınsa da sosyal bilimciler tarafından; erken ergenlik (10-13 yaş),

orta ergenlik (14-17 yaş), geç ergenlik (18-22 yaş) olarak incelenmektedir (Steinberg, 2002).

WHO (2010), 10-19 yaş grubunu “ergen”, 15-24 yaş grubunu “genç” ve 10-24 yaş grubunu “genç toplum” olarak tanımlamaktadır. UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) (2010), genci, “ öğrenim gören, yaşamını kazanmak için çalışmayan, kendine ait konutu bulunmayan, büyük bir hayal gücüne sahip, cesaretin çekingenliğe, macera isteğinin rahata üstün geldiği insandır” biçiminde tanımlamakta ve 15-24 yaşlar arasını gençlik dönemi olarak kabul etmektedir.

Önemli gelişimsel dönemlerden birisi olan ergenlik ve gençlik dönemi çocuklukla yetişkinlik arasında bir köprü, kişilik gelişiminde bir dönüm noktası, tüm çocukluk yaşantılarının yeniden gözden geçirilerek kişiye yaşam boyu yön verecek ve bütüncül duygusunun oluşturulduğu önemli bir dönem olarak kabul edilmektedir (Haggerty, 1989). Toplumun kültürel özellikleri, ailenin sosyoekonomik durumu ve eğitim düzeyine bağlı olarak ergenin tutum ve davranışları şekillenir ve bireysel farklılıklar oluşur (Bülbül ve Ergen, 2004).

Yükseköğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim görmekte ve bu durum, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yaratmaktadır. Özellikle yurtda kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur (Güldiken ve Özekicioğlu, 2001).

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 (Erten, 2006).

1.1. Beslenme

Her canlının yaşamını sürdürmesi için beslenmesi zorunludur (Çalıştır ve ark., 2005). İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, çevre, ve iklim koşulları gibi pek çok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında da beslenme gelir (Zeki, 2000). Beslenme; büyüme, gelişme, sağlığı koruma ve geliştirme ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla vücudun gereksinimi olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır (Anonim 1., 2009). Ancak beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu da unutulmamalıdır (Çalıştır ve ark., 2005). Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (Tanır ve ark., 2001).

Doğru beslenme, metabolik hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı yaşamın ön koşullarından biridir. Yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite artışı ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile Tip 2 diyabetin %30-50 oranlarında önlenebileceği kanıtlanmıştır. Ayrıca, dislipidemi ve hipertansiyonun primer ve sekonder korumasında medikal beslenme tedavisi vazgeçilmez bir unsurdur (Oşar ve Erkan, 2004).

1.2. Beslenme ve Sağlık İlişkisi

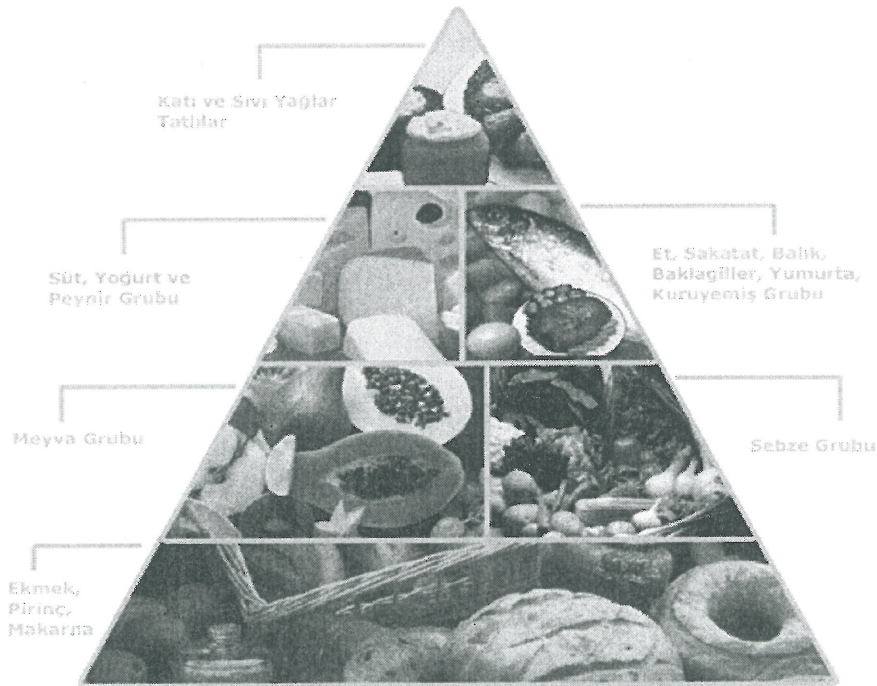
Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme“ deyiimi ile açıklanabilir (Baysal, 1993). Yeterli beslenme; Vücudun bütün fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılayacak miktarda besin alınmasıdır. Dengeli beslenme ise; Enerji ihtiyacı ile beraber vücudun yapım, onarım ve diğer işleri için ihtiyaç duyulan besin maddelerinin dengeli bir şekilde alınmasıdır (Sert ve ark., 2001).

Yeterli ve dengeli beslenme kişiyi hastalıklardan koruyan fiziksel ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu büyüten, geliştiren, enerji veren, direnci ve başarıyı artıran çok önemli bir etmendir (Çopur, 2000).

Vücudun ihtiyaç duyulan besinleri gereğinden az yada fazla aldığı durumlarda yetersiz yada dengesiz beslenmeden söz edilir. Ülkemizde de birçok dünya ülkesinde olduğu gibi yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır. “Ayaküstü beslenme (fast-food)” alışkanlıklarının yaygınlaşması ve fiziksel aktivitenin azalıp daha sedanter bir yaşam sürdürülmesi özellikle dengesiz beslenmenin en önemli sonucu olan şişmanlığın artışının temelinde yatan nedenler arasında yer almaktadır (İlgaz, 2001).

1.3 Besin Grupları

Besin grupları, et ve et ürünleri grubu, süt ve süt ürünleri grubu, sebze ve meyve grubu, tahıl ve tahıl ürünleri grubu ve şekerler ve yağlar grubu olarak gruplandırılmaktadır.



Resim 1.1. Beslenme Piramidi (http://www.beslenme.gen.tr/Beslenme/Beslenme_piramidi.html)

1.3.1. Et ve Et Ürünleri Grubu:

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini, posa (kuru baklagiller) içerir. Büyüme gelişmeyi sağlarlar, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar. Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur (Anonim 2., 2004). Özellikle hayvansal kaynaklı besinler demir açısından çok iyi kaynaklardır. Önerilere göre 19–30 yaş arası genç kadınların et grubunda yer alan kırmızı et, tavuk ve balıktan günlük olarak 2-3 porsiyon tüketmesi gerekmektedir (Nursal, 2003).

1.3.2. Süt ve Süt Ürünleri Grubu:

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süttozu gibi süttten yapılan besinlerdir. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır (Anonim 2., 2004). Süt, beslenme değerinin yüksekliği yanında, vücut fonksiyonlarını düzenleyen, gelişmesini sağlayan, kemik ve diş oluşumunda önemli rolü olan temel bir gıda maddesidir (Özcan ve ark.,1998).

Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar. Tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emziklilik, yaşlılık) göre değişiklik göstermektedir. Başta yetişkin kadınlar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekmektedir (Anonim 2., 2004). Fakat özellikle genç yetişkin kadınlar süt grubu besinleri tüketmeyi ihmal etmektedir (Zive et.al., 1996; Georgiou et.al., 1997). Genç yetişkin kadınların süt grubu besinlerden günde 2–3 porsiyon (450 gr) tüketmesi önerilmektedir (Nursal, 2003).

1.3.3. Sebze ve Meyve Grubu:

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler (Aksoydan, 2008).

Meyve ve sebze grubu besinler büyüme ve gelişmeye yardım ederler. Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler. Vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olmaktadır. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Doygunluk hissi sağlarlar. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar. Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar (Anonim 2., 2004). Sağlıklı beslenmek için günde en az 5 porsiyon (600 gr) sebze ve meyve tüketilmelidir (Nursal, 2003).

1.3.4. Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu:

Tahıllar, Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıl taneleri öğütülerek dış kısmını kaplayan kabuktan kepek elde edilir. Kepek posa yönünden zengindir. Kabuk kısmı, selüloz, karbonhidrat ve mineral bakımından zengindir. Tanelerin çekirdek kısmında ise, yağ, protein ve mineraller bulunmaktadır. Bu gruptaki besinlerde B 12 vitamini dışında diğer B grubu vitaminlerinin bir kısmı bulunur. A ve C vitaminleri hemen hemen hiç

bulunmaz (Anonim 3., 2007). Tahıllar, düşük kaliteli olmakla birlikte protein de içerirler. Kuru baklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi arttırılabilir (Anonim 2., 2004).

Ekmek ve diğer tahılların tiamin (%25) için en önemli kaynak olduğunu gösterilmiştir (demir %22, riboflavin %20, niasin %16, vitamin B6 %16 ve fosfor %14) (Zive ve ark., 1996). Tahıl grubunun önerilenden yetersiz tüketilmesi başta tiamin olmak üzere, riboflavin, niasin, demir ve vitamin B6 gibi besin öğelerinin de yetersiz alınmasına neden olmuş olabileceği belirtilmiştir (Demory-Luke, 2004). Bu gruptan genç yetişkinlerin günde 4–6 porsiyon tüketmeleri önerilmektedir (Nursal, 2003). Enerji ihtiyacı yüksek olan işçi sporcu vb. fiziksel aktivitesi yüksek olan bireylerde, bu miktarlar aktivitenin durumuna göre arttırılabilir.

1.3.5. Yağlar ve Şekerler Grubu:

Yağlar, şeker, salça-sos ve baharatlar. Lezzet vermek amacıyla kullanılan yiyecek grubudur. Dört temel besin grubu dışında şeker ve yağlar ile bunlardan yapılan yiyecekler de diyetle yer almaktadır. Rafine şekerler ve bu şekerlerle yapılan tatlılar, mayonez, krema, tereyağı, margarin, yağlı etler, sakatatlar, salam, sosis, sucuk türü besinlerin tüketimi en az düzeyde olmalıdır (Aksoydan, 2008).

1.4. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite ve egzersiz, tarih boyunca farklı uygarlıklar ve toplumlarda, yaşamın bütün dönemlerinde önemli bir yer tutmuştur. Milattan önce ve sonraki dönemlerde egzersiz ve sağlık arasında birçok ilişki kurulmuş, Çin’de güzel hareket öğretisi bulunan bir egzersiz sistemi olan Tai Chi Chuan, Hindistan’da fiziksel uygunluk, uygun solunum ve diyet üzerine odaklanan Yoga felsefesi gibi öğretiler milattan önceki dönemlerde başlamıştır. Eski Yunan’da yüksek atletik düzeye ulaşanlar, tanrıların ruhsal ve fiziksel kuvvetlerini temsil ediyorlardı. Batı tarihçileri,

egzersiz ve tıp arasındaki ilişkinin Herodicus, Hippocrates ve Galen dönemlerinden beri süregeldiği konusunda fikir birliği içerisindeyler (Özer, 2001). Fiziksel aktivitenin sağlığa etkileri üç başlıkta incelenebilir:

1.4.1. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlığına Etkileri

Fiziksel aktivitenin hem vücut ağırlığı kontrolü ile hem de diğer mekanizmalarla kronik hastalık gelişim riskini azalttığı bilinmektedir. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin koroner kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kanser, obezite ve kas iskelet rahatsızlıkları gibi hastalıklara yakalanma riski oldukça yüksektir (Özer, 2001; Peker ve ark., 2000).

Fiziksel aktivite, kas kuvvetinin korunması ve artırılması, kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi, eklem ve kas hareketliliğinin, esnekliğinin korunması ve artırılması, reflekslerin gelişmesi, vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması, kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması üzerine etkileri vardır. Damar yapısının elastikiyetini artırır, yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır, kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır, düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur (Bek, 2008).

1.4.2. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlığına Etkileri

Egzersizin, ruh sağlığımızı da geliştirmekte ve düzeltmekte olduğu artık kesin olarak bilinmektedir ve neredeyse sayısız araştırma ile tekrar tekrar doğrulanmıştır; egzersizin ruh sağlığı üzerine pozitif etkilerini gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve sabır davranışını kolaylaştırır, daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik oluşmasına imkan verir. (Baltacı, 2008).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması ile kişinin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahiptir. Sosyalleşme kişinin grup normlarına uyması ve bunları öğrenmesini sağlayan bir süreçtir (Aslantürk ve Amman, 2000). Sporun, yeni dostluklara kurulması, sosyal kaynaşmaya destek olması yanında, sadece spor yapanlar değil izleyici topluluklar arasında da önemli bir sohbet ve iletişim konusu olması özelliği vardır (Çaha, 1999).

1.4.3. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantıya Etkileri

Düzenli fiziksel aktivitenin, hipokinetik hastalıkları, bu hastalıklara bağlı erken ölümleri önlediği ve sağlık yönünden kalitesi yüksek bir hayat sağladığı ortaya çıkmıştır. Hipertansiyon ve osteoporozu önler, kalp rahatsızlığından erken ölüm, diyabetin gelişmesi, kolon kanseri olma risklerini azaltarak, güçlü ve çevik yaşlanmayı sağlar (Baltacı ve ark., 2008)

Bu çalışma, Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ile ilgili tutum, davranış ve bilgi düzeylerinin saptanması amacıyla planlanmıştır. Ülkemizde bu konuda yapılan saha çalışmaları oldukça az sayıdadır. Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde öğrencileri üzerinde yapılacak olan bu çalışma, Üniversite öğrencilerinin beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ve hijyen ile ilgili tutum ve davranışlarının fotoğrafının çekilmesine yardımcı olarak bu konuda sağlıklı data oluşumunu sağlayacak, bu sahadaki boşluğu dolduracak ve ileride yapılabilecek çalışmalar için zemin oluşturacaktır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Problemleri

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri nedir?

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının genel durumu nasıldır?

Öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının genel durumu nasıldır?

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıkları çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılıklar içeriyor mu?

2.2. Araştırmanın Orijinalliğinin Belirtilmesi

Beslenme canlıların yaşamlarını sürdürmeleri, büyümeleri, sağlıklarını koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınıp kullanılmasıdır. Beslenmenin insan sağlığı ve yaşamındaki önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Son yıllarda beslenme bilim dalında yoğunlaşan araştırmalar; besin öğelerinin vücut çalışmasındaki yeni etkilerini ortaya koymakta, beslenmenin rastlantılara bırakılmayacak derecede önem taşıdığını göstermektedir.

Ülkemizde, aşırı, ölçsüz, pahalı ve yetersiz beslenme sorunlarının yaygın olması; daha çok bilgi ve eğitim yetersizliğinden, yanlış alışkanlıklardan, birtakım gelenek ve göreneklerden kaynaklanmaktadır. Üniversite gençliğinin olumlu beslenme tutum ve davranış göstermeleri ve edindikleri bilgileri günlük hayatlarına aktarmaları amacıyla üzerinde durulmaya değer bir konu olduğu düşünülmüştür.

2.3. Araştırmanın Amacı

Okul sağlığı hizmetleri, öğrenciler ve okul personelinin aileleri ile birlikte sağlığının değerlendirilmesi, geliştirilmesi, sağlıklı okul yaşamının sağlanması ve sürdürülmesi; öğrenciye, okula ve dolayısıyla toplumun yaklaşık beşte birinin oluşturan topluluğa sağlık eğitimi verilebilmesi için yapılan çalışmalardır. Ülkemizde okul sağlığı hizmetleri henüz gelişmemiş sağlık hizmetlerinden biridir.

Kişisel ve toplumsal sağlığın olumlu yönde gelişmesinde, beslenmenin de çok önemli yeri vardır. İyi beslenme bir kişinin büyümesi, gelişmesi, hastalıklara, özellikle enfeksiyon hastalıklarına karşı dayanıklı olması için gereklidir. Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir. Yetersiz beslenme sonucu hastalıklara direncin azalmasıyla enfeksiyon hastalıkları riskinin artması ve çalışma yeteneğinin azalması da söz konusudur.

Bir geçiş dönemi olan ergenlik, pubertenin başlangıcından genç yetişkinlik dönemine kadar sürmektedir. Bu dönem gençlerin pek çok yeni nitelik kazandığı, bir yandan da pek çok sorunla yüzleştiği, sağlığı riske sokacak davranışların en sık sergilendiği süreçlerden biridir.

Yükseköğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta ve bu durum, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yaratmaktadır. Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur.

Çalışmamızda, Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme, fiziksel aktivite ve hijyen konularındaki tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi ve bu davranışları etkileyen sosyo-demografik özelliklerin saptanması amaçlanmıştır.

Sağlığı geliştirici davranışların üniversite eğitimi sırasında şekillenmeye devam ettiği göz önüne alındığında, bulgularımızın, Afyon Kocatepe Üniversitesi

Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin sağlığı geliştirme davranışlarının iyileştirilmesi açısından farkındalık yaratacağı, ilgili fakülte ve üniversite yönetimini harekete geçireceği ve bu konuda planlanacak programlar ve projelerde yol gösterici olacağı düşünülmüştür.

Daha sonra elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilere beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ve hijyen konularında doğru bildikleri yanlışlarının düzeltilmesi ve gerekli davranış değişikliklerinin sağlanarak daha sağlıklı bir yaşam için yardımcı olunması için Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilere bir seminer verilmesi amaçlanmaktadır.

2.4. Konu ve Kapsam

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı “sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar.

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük yaşamı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız yaşamı kolaylaştırır. Bu kurallardan en önemli bazıları temizlik, sağlıklı beslenme, bedensel ve zihinsel çalışma, düzenli yaşam, sigara, alkol, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden uzak durma, kazalardan korunma, sorunlarla başa çıkmada doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

Bu çalışma, Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ve hijyen ile ilgili tutum, davranış ve bilgi düzeylerinin saptanması amacıyla planlanmış olup, Veteriner Fakültesinde eğitim gören toplam 300 öğrenci üzerinde, anket yöntemi uygulanması şeklinde yapılmıştır.

2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde eğitim gören ve katılım gösteren üniversite öğrencileri ve 2010-2011 tarihleri arasında sınırlıdır. Tanımlayıcı türdeki bu araştırmanın evrenini Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde okuyan 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş, ancak araştırmaya katılmayı kabul etmeme, araştırmanın yapıldığı tarihlerde okula gelmeme vb. nedenlerle toplam 296 öğrenciye ulaşılabilmiştir (katılım oranı %97). Sorulara verilen cevaplarda yetersizlik nedeniyle 18 anket geçersiz sayılmıştır. Veriler, 2011 yılında araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu toplam 64 soruyu içeren iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümde (13 soru); öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, barınma durumu, anne, baba eğitim düzeyi, gelir durumu ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise öğrencilerin sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite bilgi ve alışkanlıkları ilgili sorular (51 soru) bulunmaktadır. Bu sorular; öğrencilerin beslenme bilgileri, sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanma durumu, günlük öğün sayıları, gerçekleştirilen öğün sayıları, öğün atlama nedenleri, öğünlerin tüketildiği mekanları, sigara alkol kullanma durumları ile ilgilidir.

Anket formları öğrencilerde ders dışında dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Daha sonra doldurulan formlar araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anketin cevaplama süresi ortalama 15 dakika sürmüştür.

Araştırma öncesinde kurumdan izin ve araştırmanın amacı anlatıldıktan sonra öğrencilerden sözel onam alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 18.0 istatistik paket programında değerlendirilmiş ve verilerin analizinde frekans, yüzde ki-kare, t-testi, varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Bu bölümde anket çalışmasının istatistik ortamda değerlendirilmesi sonucu ulaşılan bulgular tablolaştırılarak, açıklanmaktadır.

3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaşları, sınıfları, aile aylık toplam gelirleri, aylık harcama bütçeleri, aylık beslenme harcamaları, ikamet ettiği yere göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Öğrencilerin demografik özellikleri.

Kişisel Bilgiler	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Yaş (Yıl)							
26 YAŞ VE ÜSTÜ	13	6.5	2	2.6	15	5.4	X ² : 0.041 SD: 4 p<0.05
23 – 25 YAŞ ARASI	53	26,5	16	20,5	69	24.8	
20 – 22 YAŞ ARASI	111	55.5	40	51.3	151	54.3	
19 YAŞ VE ALTI	20	10	18	23.1	38	13.7	
BELİRTMEMİŞ	3	1.5	2	2.6	5	1.8	
Sınıf							
BİRİNCİ	39	19.5	23	29.5	62	22.3	X ² : 0.091 SD : 4 p>0.05
İKİNCİ	48	24	13	16.7	61	21.9	
ÜÇÜNCÜ	34	17	13	16.7	47	16.9	
DÖRDÜNCÜ	37	18.5	20	25.6	57	20.5	
BEŞİNCİ	42	21	9	11.5	51	18.3	
Ailenin aylık geliri							
1000 TL VE ALTI	62	31	17	21.8	79	28.4	X ² : 0.171 SD : 3 p>0.05
1001 - 2000 TL ARASI	83	41.5	32	41	115	41.4	
2001 TL VE ÜSTÜ	54	27	27	34.6	81	29.1	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	2	2.6	3	1.1	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Tablo 3.1. Devamı Öğrencilerin demografik özellikleri.

Kişisel Bilgiler	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Aylık harcama bütçesi							
500 TL VE ALTI	106	53	43	55.1	149	53.6	X ² : 0.626 SD : 3 p>0.05
501 - 1000 TL ARASI	81	40.5	27	34.6	108	38.8	
1001 TL VE ÜSTÜ	12	6	7	9	19	6.8	
BELİRTİLMEMİŞ	1	0.5	1	1.3	2	0.8	
Aylık beslenme harcaması							
250 TL VE ALTI	110	55	48	61.5	158	56.8	X ² : 0.728 SD : 3 p>0.05
251 - 500 TL ARASI	75	37.5	25	32.1	100	36	
501 TL VE ÜSTÜ	14	7	5	6.4	19	6.8	
BELİRTİLMEMİŞ	1	0.5	0	0	1	0.4	
İkamet Ettikleri Yerler							
DİĞER	13	6.5	5	6.4	18	6.5	X ² : 0.004 SD : 4 p<0.05
ARKADAŞLARIMLA	88	44	18	23.1	106	38.1	
AKRABA YANI	4	2	3	3.8	7	2.5	
AİLE YANI	22	11	20	26.6	42	15.1	
YURT	73	36.5	32	41	105	37.8	
Evlerinin Bulunduğu Yer							
KÖY - KASABA	45	22.5	10	12.8	55	19.8	X ² : 0.022 SD : 2 p<0.05
İLÇE	58	29.0	16	20.5	74	26.6	
ŞEHİR MERKEZİ	97	48.5	52	66.7	149	53.6	

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin yaş dağılımı incelendiğinde (Tablo 3.1.); erkek öğrencilerin %6,6'sının, bayan öğrencilerin %2,6'sının 26 yaş ve üstü yaş aralığında; erkek öğrencilerin %26,5'inin, bayan öğrencilerin %20,5'inin 23 – 25 yaş aralığında; erkek öğrencilerin %55,5'inin, bayan öğrencilerin %51,3'ünün 22 - 20 yaş aralığında; erkek öğrencilerin %10'unun, bayan öğrencilerin %23,1'inin 19 yaş ve altı yaş grubunda oldukları tespit edilirken, erkek öğrencilerin %1,5'inin, bayan öğrencilerin %2,6'sının yaşları tespit edilememiştir. Öğrencilerin yaş dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin okudukları sınıf dağılımı incelendiğinde; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin sırasıyla cinsiyete göre; %19,5 erkek, %29,5 bayan; %24 erkek, %16,7 bayan; %17 erkek, %16,7 bayan; %18,5 erkek, %25,6 bayan ve %21 erkek, %11,5 bayan şeklinde dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3.1.).

Tablo 3.1.'den öğrencilerin ailesinin aylık gelirinin dağılımı incelendiğinde; erkek öğrencilerin %31'inin, bayan öğrencilerin %21,8'inin 1000 TL ve altında; erkek öğrencilerin %41,5'inin, bayan öğrencilerin %41'inin 1001 – 2000 TL arasında; erkek öğrencilerin %27'sinin, bayan öğrencilerin %34,6'sının 2001 TL ve üstü aylık aile gelirine sahip oldukları tespit edilirken, erkek öğrencilerin %0,5'inin, bayan öğrencilerin %2,6'sının ailesinin aylık geliri tespit edilememiştir. Öğrencilerin ailesinin aylık gelirinin dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin dağılımı incelendiğinde (Tablo 3.1.); erkek öğrencilerin %53'ünün, bayan öğrencilerin %55,1'inin 500 TL ve altında; erkek öğrencilerin %40,5'inin, bayan öğrencilerin %34,6'sının 501 – 1000 TL arasında; erkek öğrencilerin %6'sının, bayan öğrencilerin %9'unun 1001 TL ve üstü aylık harcama bütçesine sahip oldukları tespit edilirken, erkek öğrencilerin %0,5'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün aylık harcama bütçesi tespit edilememiştir. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin aylık beslenme harcamasının dağılımı incelendiğinde; erkek öğrencilerin %55'inin, bayan öğrencilerin %61,5'inin 250 TL ve altında; erkek öğrencilerin %37,5'inin, bayan öğrencilerin %32,1'inin 251 – 500 TL arasında; erkek öğrencilerin %7'sinin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün 501 TL ve üstü aylık harcama bütçesine sahip oldukları tespit edilirken, erkek öğrencilerin %0,5'ünün aylık beslenme harcaması tespit edilememiştir. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3.1.).

Öğrencilerin ikamet ettikleri yerlerin dağılımı incelendiğinde; erkek öğrencilerin %6,5'inin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün kendilerine ait tek kişilik evde; erkek öğrencilerin %44'ünün, bayan öğrencilerin %23,1'inin arkadaşlarını yanında; erkek öğrencilerin %2'sinin, bayan öğrencilerin %3,8'inin akrabalarının yanında; erkek öğrencilerin %11'inin, bayan öğrencilerin %25,6'sının aile yanında;

erkek öğrencilerin %36,5'inin, bayan öğrencilerin %41'inin yurttta kaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 3.1.).

Öğrencilerin evlerinin bulunduğu yerlerin dağılımı incelendiğinde; erkek öğrencilerin %22,5'inin, bayan öğrencilerin %12,8'inin köy ya da kasabada; erkek öğrencilerin %29'unun, bayan öğrencilerin %20,5'inin ilçede; erkek öğrencilerin %48,5'inin, bayan öğrencilerin %66,7'sinin şehir merkezinde oturduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin evlerinin bulunduğu yerlerin dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 3.1.).

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin harcama bütçesine göre dağılımı Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Öğrencilerin harcama bütçesine göre dağılımı.

Harcama bütçesinin Kaynağı																			İstatistik
Kaynak	ERKEK						BAYAN						TOPLAM						
	Evet		Hayır		Belirtmemiş		Evet		Hayır		Belirtmemiş		Evet		Hayır		Belirtmemiş		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Aile	158	78	43	22	1	0,5	65	83	13	14	0	0	221	80	56	20	1	0,4	$\chi^2 : 0.538$ SD : 2 p>0.05
Kredi - Burs	66	33	133	67	1	0,5	20	26	58	74	0	0	86	31	191	69	1	0,4	$\chi^2 : 0.391$ SD : 2 p>0.05
Çalışıyor	9	4,5	190	95	1	0,5	6	7,7	72	92	0	0	15	5,4	262	94	1	0,4	$\chi^2 : 0.474$ SD : 2 p>0.05
Diğer	0	0	199	100	1	0,5	1	1,3	77	99	0	0	1	0,4	276	99	1	0,4	$\chi^2 : 0.228$ SD : 2 p>0.05
N = kişi sayısı		x ² =ki kare testi				SD= Standart Sapma						p=olasılık							

N = kişi sayısı

x^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin harcama bütçelerinin kaynakları incelendiğinde (Tablo 3.2.); 278 kişinin % 79,5'i ailesinden yardım alırken %20,1'i ailesinin desteği olmadan okumaktadır. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin kaynağı olarak ailelerinden aldıkları desteğin dağılımı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). %30,9'luk bir öğrenci grubu kredi – burs desteği ile okurken %68,7'si ise kredi - burs almamaktadır. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin kaynağı olarak kredi - burstan aldıkları desteğin dağılımı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Eğitim için kendi çalışmasıyla kazandığı para ile harcama bütçesini sağlayanlar %5,4'tir. Öğrencilerin

aylık harcama bütçelerinin kaynağı olarak bir işte çalışmalarının dağılımı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Yapılan araştırmaya katılanlar arasından 0,4'ü harcama bütçesini aile, kredi – burs çalışma yollarından farklı olarak elde etmektedir. Öğrencilerin aylık harcama bütçelerinin kaynağı olarak diğer kaynaklardan aldıkları desteğin dağılımı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim ve Çalışma Durumu

Açıklama kapsamında anne ve babaların eğitim ve çalışma durumlarına göre dağılımı Tablo 3.3.'de verilmiştir.

Tablo 3.3 Öğrencilerin anne ve babaların eğitim ve çalışma durumları.

Eğitim Ve Çalışma Durumları	Toplam								Genel Toplam				İstatistik	
	Anne				Baba									
	Erkek		Bayan		Erkek		Bayan		Erkek		Bayan		Anne	Baba
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Eğitim Durumu														
OKUR - YAZAR DEĞİL	8	4	2	2,6	1	0,5	0	0	9	2.25	2	1.3	X²: 0.402 SD: 5 p>0.05	X²: 0.239 SD: 5 p>0.05
İLKÖĞRETİM	85	42.5	28	35,9	52	26	13	16,7	137	34.25	41	26.3		
ORTA ÖĞRETİM	70	35	27	34,6	67	33,5	27	34,6	137	34.25	54	34.6		
ÜNİVERSİTE	36	18	19	24,4	70	35	37	47,4	106	26.5	56	36		
LİSANSÜSTÜ	1	0.5	1	1,3	9	4,5	1	1,3	10	2.5	2	1.3		
BELİRTMEMİŞ	0	0	1	1,3	1	0,5	0	0	1	0.25	1	0.5		
Toplam	200	100	78	100	200	100	78	100	400	100	156	100		
Çalışma Durumu														
Çalışmıyor	0	0	0	0	4	2	1	1,3	4	1	1	0.6	X²: 0.179 SD: 4 p>0.05	X²: 0.497 SD: 5 p>0.05
Ev Hanımı	153	76,5	49	62,8	0	0	0	0	153	39	49	31.4		
Emekli	18	9	10	12,8	56	28	17	21,8	74	18.5	27	17.4		
Serbest Meslek	4	2	4	5,1	52	26	30	38,5	56	13	34	21.8		
Memur	22	11	14	17,9	60	30	21	26,9	82	20.5	35	22.4		
İşçi	3	1,5	1	1,3	25	12,5	8	10,3	28	7	9	5.8		
BELİRTMEMİŞ	0	0	0	0	3	1,5	1	1,3	3	1	1	0.6		
Toplam	200	100	78	100	200	100	78	100	400	100	156	100		

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumları öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımları incelendiğinde (Tablo 3.3.); erkek öğrencilerin %2,25'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün anne ve babasının okur - yazar olmadığı, erkek öğrencilerin %34,25'inin bayan öğrencilerin %26,3'ünün anne ve babasının ilkokul mezunu olduğu, erkek öğrencilerin %34,25'inin bayan öğrencilerin %34,6'sının anne ve babasının ortaöğretim mezunu olduğu, erkek öğrencilerin

%26,5'inin bayan öğrencilerin %36'sının anne ve babasının üniversite mezunu olduğu, erkek öğrencilerin %2,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün anne ve babasının lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumu dağılımları öğrencilerin cinsiyetine göre incelendiğinde (Tablo 3.3.); erkek öğrencilerin %4'ünün annesinin okur – yazar olmadığı, %42,5'inin annesinin ilkokul mezunu olduğu, %35'inin annesinin orta öğretim mezunu olduğu, %18'inin annesinin üniversite mezunu olduğu, %0,5'inin annesinin lisan üstü mezunu olduğu gözlemlenirken; erkek öğrencilerin %0,5'inin babasını okur - yazar olmadığı, %26'sının babasının ilkokul mezunu olduğu, %33,5'inin babasının orta öğretim mezunu olduğu, %35'inin babasının üniversite mezunu olduğu, %4,5'inin babasının lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Bayan öğrencilerin %2,6'sının annesinin okur – yazar olmadığı, %35,9'unun annesinin ilkokul mezunu olduğu, %34,6'sının annesinin orta öğretim mezunu olduğu, %24,4'ünün annesinin üniversite mezunu olduğu, %1,3'ünün annesinin lisansüstü mezunu olduğu gözlemlenirken; bayan öğrencilerin %16,7'sinin babasının ilkokul mezunu olduğu, %34,6'sının babasının orta öğretim mezunu olduğu, %47,4'ünün babasının üniversite mezunu olduğu, %1,3'ünün babasının lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerinin annelerinin öğrencilerin cinsiyetiyle olan ilişkisi ($p>0.05$) ve babaların eğitim durumunun öğrencilerin cinsiyetiyle olan ilişkisi de anlamlı ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Öğrencilerin annelerinin ve babalarının mesleklerine göre dağılımları öğrencilerin cinsiyetine göre incelendiğinde (Tablo 3.3.); erkek öğrencilerin %1'inin bayan öğrencilerin %0,6'sının babasının çalışmadığı, erkek öğrencilerin %39'unun bayan öğrencilerin %31,4'ünün annesinin ev hanımı olduğu, erkek öğrencilerin %18,5'inin bayan öğrencilerin %17,4'ünün anne ve babasının emekli olduğu, erkek öğrencilerin %13'ünün bayan öğrencilerin %21,8'inin serbest meslek sahibi olduğu, erkek öğrencilerin %20,5'inin bayan öğrencilerin %22,4'ünün anne ve babasının memur olduğu, erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %5,8'inin işçi olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin annelerin meslek dağılımları öğrencilerin cinsiyetine göre incelendiğinde; erkek öğrencilerin %76,5'inin bayan öğrencilerin %62,8'inin annesinin ev hanımı olduğu, erkek öğrencilerin %9'unun bayan öğrencilerin %12,8'inin annesinin emekli olduğu, erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin % 5,1'inin annesinin serbest meslek sahibi olduğu, erkek öğrencilerin %11'inin bayan öğrencilerin %17,9'unun annesinin memur olduğu, erkek öğrencilerin %1,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün annesinin işçi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin babalarının dağılımları öğrencilerin cinsiyetine göre incelendiğinde; erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %1,3'ünün babasının çalışmadığı, erkek öğrencilerin %28'inin bayan öğrencilerin %21,8'inin babasının emekli olduğu, erkek öğrencilerin %26'sının bayan öğrencilerin %38,5'inin babasının serbest meslek sahibi olduğu, erkek öğrencilerin %30'unun bayan öğrencilerin %26,9'unun babasının memur olduğu, erkek öğrencilerin %12,5'inin bayan öğrencilerin %10,3'ünün babasının işçi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri ile anne ve babaların çalışma durumları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3.3.).

3.3. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Tüketim Alışkanlıkları

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma durumları incelendiğinde; öğrencilerin %30,2'si sigara tüketirken %69,4'ü sigara kullanmamaktadır (Tablo 3.4).

Tablo 3.4. Öğrencilerin sigara ve alkol tüketim eğimleri.

Özellikleri	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Sigara Tüketme Durumu							
İÇİYORUM	70	35	14	17.9	84	30.2	X ² :0.016 SD:2 p<0.05
İÇMİYORUM	130	65	64	82.1	194	69.4	
Sigarayı Bırakma İstemi							
BIRAKMAK İSTİYORUM	48	24	7	9	55	19.8	X ² :0.011 SD:2 p<0.05
BIRAKMAK İSTEMİYORUM	22	11	7	9	29	10.4	
HİÇ KULLANMADIM	130	65	64	82	194	69.8	
Sigara Tüketme Süresi							
1 - 3 YIL ARASI	14	7	6	7.7	20	7.2	X ² :0.030 SD:5 p<0.05
4 - 6 YIL ARASI	16	8	0	0	16	5.8	
7 - 9 YIL ARASI	10	5	2	2.6	12	4.3	
10 YIL VE ÜSTÜ	8	4	0	0	8	2.9	
BIRAKMAK İSTEMİYORUM	14	7	4	5.1	18	6.5	
HİÇ KULLANMADIM	138	69	66	84.6	204	73.4	
Sigara Tüketme Sıklığı							
GÜNDE ½ - 1 PAKET	47	23.5	9	11.5	56	20.1	X ² :0.007 SD:5 p<0.05
GÜNDE 1 PAKETTEN FAZLA	14	7	0	0	14	5	
ARA SIRA	6	3	3	3.9	9	3.2	
GÜNDE 1 - 2 TANE	2	1	4	5.1	6	2.2	
HİÇ KULLANMADI / BELİRTMEMİŞ	131	65.5	62	79.5	193	69.5	
Alkol Tüketme Durumu							
İÇİYORUM	63	31.5	20	25.6	83	29.9	X ² :0.507 SD:2 p>0.05
İÇMİYORUM	137	68.5	58	74.4	194	70.2	
Alkol Tüketme Sıklığı							
1 - 3 YIL ARASI	11	5.5	6	7.7	17	6.1	X ² :0.108 SD:5 p>0.05
4 - 6 YIL ARASI	23	11.5	12	15.3	35	12.6	
7 - 9 YIL ARASI	13	6.5	1	1.3	14	5	
10 YIL VE ÜSTÜ	15	7.5	1	1.3	16	5.8	
HİÇ KULLANMADI M/ BELİRTMEMİŞ	138	69	50	74.4	196	70.5	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.4.); erkeklerin %35'i sigara kullanırken %65'i sigara kullanmamakta, bayanların ise %17,9'u sigara kullanma eğiliminde olduğunu %82,1'i sigara kullanmamakta olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre öğrencilerin sigara kullanma durumları %0,05 güvenirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak sigara kullanma alışkanlığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara bırakma istemleri cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin %24'ü bayanların %9'u sigarayı bırakma eğiliminde; erkeklerin %11'i bayanların %9'u sigarayı bırakmama istemindedir. Aynı zamanda

erkeklerin %65'i bayanların %82'si sigara kullanmamakta olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre öğrencilerin sigara bırakma istemleri %0,05 güvenilirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak sigara bırakma istemi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 3.4.).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma geçmişleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.4.); erkeklerin %7'si bayanların %7,7'si sigarayı 1 – 3 yıl arasında, erkeklerin %8'i sigarayı 4 – 6 yıl arasında, erkeklerin %5'i bayanların %2,6'sı sigarayı 7 – 9 yıl arasında, erkeklerin %4'ü sigarayı 10 yıl ve üstü zamandır kullanmakta olduğunu belirtirken; erkeklerin %7'si bayanların %5,1'i sigarayı bırakmak istemediğini ve erkeklerin %69'u bayanların %84,6'sı sigarayı kullanmamakta olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre öğrencilerin sigara bırakma istemleri %0,05 güvenilirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak sigara bırakma istemi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara günlük kullanma miktarları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.4.); erkeklerin %23,5'i bayanların %11,5'i sigarayı günde $\frac{1}{2}$ - 1 paket arasında, erkeklerin %7'si sigarayı günde 1 paketten fazla, erkeklerin %3'ü bayanların %3,9'u sigarayı ara sıra, erkeklerin %1'i bayanların %5,1'i sigarayı günde 1 – 2 tane kullanmakta olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda erkeklerin %65,5'i bayanların %79,5'i sigara kullanmamakta olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre öğrencilerin sigara bırakma istemleri %0,05 güvenilirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak sigara bırakma istemi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin alkol kullanma alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.4.); erkeklerin %31,5'i alkol kullanırken %68,5'i alkol kullanmamakta, bayanların ise %25,6'sı alkol kullanma eğiliminde olduğunu %74,4'ü alkol kullanmamakta olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre öğrencilerin alkol kullanma durumları %0,05 güvenilirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak alkol kullanma alışkanlığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin alkol kullanma geçmişleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.4.); erkeklerin %5,5'i bayanların %7,7'si alkolü 1 – 3 yıl arasında, erkeklerin %11,5'i bayanların %15,3'ü alkolü 4 – 6 yıl arasında, erkeklerin %6,5'i bayanların %1,3'ü alkolü 7 – 9 yıl arasında, erkeklerin %7,5'i bayanların %1,3'ü alkolü 10 yıl ve üstü zamandır kullanmakta olduğunu belirtirken; erkeklerin %69'u bayanların %79,4'ü alkolü kullanmamakta olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre öğrencilerin alkol bırakma istemleri %0,05 güvenilirlikle incelendiğinde istatistiksel olarak alkol bırakma istemi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

3.4. Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklarına verdikleri önem durumları Tablo 3.5.'de, sağlıklarına önem vermiyorlarsa vermeme nedenleri Tablo 3.6.'da, mevcut sağlık durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 3.7.'de, sağlık sorunlarının çözüm kaynaklarına ilişkin sonuçlar Tablo 3.8.'de, tedavi oldukları sağlık kurumundan memnuniyet düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 3.9.'da gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklarına verdikleri önem durumları incelendiğinde (Tablo 3.5.); toplamda öğrencilerin %86,7'sinin sağlıklarına önem verdikleri 12,6'sının ise sağlıklarına önem vermedikleri tespit edilmiştir. Erkeklerin %86,5'inin bayanların %87,2'sinin sağlıklarına önem verdikleri, erkeklerin %13,5'inin bayanların %10,2'sinin sağlıklarına önem vermedikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklarına verdikleri önem durumları istatistiksel olarak %0,05 anlam seviyesinde incelendiğinde cinsiyet ile sağlıklarına verilen önem arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Öğrencilerin sağlıklarına verdikleri önem durumları.

Sağlığıma Veriyorum	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
EVET	173	86.5	68	87.2	241	86.7	X ² :0.061 SD:2 p>0.05
HAYIR	27	13.5	8	10.2	35	12.6	
BELİRTMEMİŞ	0	0	2	2,6	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırmaya katılan öğrencilerden sağlıklarına önem vermeyen 35 öğrencinin sağlıklarına önem vermelerini etkileyen durumları incelendiğinde (Tablo 3.6.); sağlığına önem vermeyen öğrencilerin %48,6'sı günlük yaşamın yoğunluğu ve zaman problemi olduğundan, %34,3'ü önemsemediğinden, %5,7'si ekonomik şartlarının uygun olmadığından, %17,1'i alışkanlık edinemediğinden dolayı sağlıklarına önem vermedikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklarına önem vermeme durumları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak cinsiyet ile sağlıklarına önem vermeme nedenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 3.6. Öğrencilerin sağlıklarına önem vermeme nedenleri.

Sağlığınıza önem vermenizi etkileyen etmenler	Toplam				Genel Toplam	
	Erkek		Bayan			
	N	%	N	%	N	%
Günlük yaşamın yoğunluğu ve zaman problemi	15	55.6	2	25	17	48.6
Önemsemediğimden	9	33.3	3	37.5	12	34.3
Ekonomik şartların uygun olmaması	0	0	2	25	2	5.7
Alışkanlık Edinmemem	5	18.5	1	12.5	6	17.1

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırmaya katılan öğrencilerinin herhangi bir sağlık probleminin olup olmadığı incelendiğinde (Tablo 3.7.); toplamda %16,2'sinin çeşitli sağlık problemlerinin olduğu, %82,7'sinin herhangi bir sağlık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sağlık durumları incelendiğinde; erkeklerin %16,5'inin bayanların %15,4'ünün sağlık probleminin olduğu, erkeklerin %82,5'inin bayanların %83,3'ünün herhangi bir sağlık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlık durumları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak cinsiyet ile sağlık durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 3.7. Öğrencilerin sağlık durumlarına ilişkin özellikler.

Herhangi Bir Sağlık Problemi	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
VAR	33	16.5	12	15.4	45	16.2	X ² :0.061 p>0.05SD:2
YOK	165	82.5	65	83.3	230	82.7	
BELİRTMEMİŞ	2	1	1	1.3	3	1.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlık sorunlarının çözüm kaynağı incelendiğinde (Tablo 3.8.); öğrencilerin %80,9'u ailesinin sosyal güvencesinden, öğrencilerin %6,1'i okulun sağladığı imkânlardan, %9,4'ü diğer yollardan sağlık sorunlarına çözüm bulmakta olduğu, öğrencilerin %3,6'sının sağlık sorunlarının çözüm kaynağını belirtmedikleri tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sağlık sorunlarının çözüm kaynağı incelendiğinde; erkeklerin %79'unun bayanların %85,9'unun sağlık sorunlarını ailesinin güvencesi ile erkeklerin %7'sinin bayanların %17'sinin sağlık sorunlarını okulun sağladığı imkânlar ile erkeklerin %9,5'inin bayanların %9,4'ünün diğer çözüm kaynakları ile sağlık problemleri çözdükleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlık sorunlarının çözüm kaynağı cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak cinsiyet ile sağlık sorunlarının çözüm kaynağı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 3.8. Öğrencilerin sağlık sorunlarını çözüm kaynağı.

Sağlık Sorunlarının Çözüm Kaynağı	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
AİLEMİN SOSYAL GÜVENCESİ	158	79	67	85.9	225	80.9	X²:0.421 SD:3 p>0.05
OKULUN SAĞLADIĞI İMKÂNLAR	14	7	3	3.8	17	6.1	
DİĞER	19	9.5	7	9	26	9.4	
BELİRTMEMİŞ	9	4.5	1	1.3	10	3.6	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırma katılan öğrencilerin tedavi oldukları sağlık kurumundan memnuniyet durumları incelendiğinde (Tablo 3.9.); araştırmaya katılan öğrencilerin %54'ünün tedavi oldukları sağlık kurumundan memnun oldukları, %42,4'ünün memnun olamadığı, %3,6'sının herhangi bir memnuniyet durumu belirtmedikleri tespit edilmiştir. Cinsiyete göre tedavi olunan sağlık kurumlarından memnuniyet

durumu incelendiğinde; erkeklerin %54,5'inin bayanların 52,6'sının tedavi olunan sağlık kurumundan memnun oldukları, erkeklerin % 45'inin bayanların % 41'inin tedavi oldukları sağlık kurumundan memnun olmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin tedavi oldukları sağlık kurumundan memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak cinsiyet ile tedavi olunan sağlık kurumlarından memnuniyet durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.9. Öğrencilerin tedavi oldukları sağlık kurumundan memnuniyet durumları.

Tedavi Olunan Sağlık Kurumundan Memnuniyet	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
MEMNUN	109	54.5	41	52.6	150	54	X²:0.290 SD:2 p>0.05
MEMNUN DEĞİL	86	43	32	41	118	42.4	
BELİRTMEMİŞ	2	2.5	5	6.4	10	3.6	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

3.5. Öğrencilerin Besin Gruplarını Tüketme Sıklığı

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin besin gruplarını tüketme sıklıkları besin grubu bazında incelenerek aşağıda verilmiştir.

Öğrencilerin 1. Grup besinlerden yumurtanın tüketim sıklığı incelendiğinde(Tablo 3.10.); erkek öğrencilerin %29'unun, bayan öğrencilerin %20,5'inin her gün; erkek öğrencilerin %34'ünün, bayan öğrencilerin %28,2'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %31,5'inin, bayan öğrencilerin %35,9'unun haftada 1 – 2 gün yumurta tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %4,5'inin, bayan öğrencilerin %15,4'ünün hiç yumurta tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yumurta tüketim arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin 1. Grup besinlerden kırmızı et tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.10.); erkek öğrencilerin %6,5'inin, bayan öğrencilerin %5,1'inin her gün;

erkek öğrencilerin %21'inin, bayan öğrencilerin %29,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %54,5'inin, bayan öğrencilerin %47,4'ünün haftada 1 – 2 gün kırmızı et tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %15,5'inin, bayan öğrencilerin %16,7'sinin hiç kırmızı et tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kırmızı et tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 1. Grup besinlerden tavuk eti tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.10.); erkek öğrencilerin %6'sının, bayan öğrencilerin %1,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %32,5'inin, bayan öğrencilerin %38,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %50'sinin, bayan öğrencilerin %59,8'inin haftada 1 – 2 gün tavuk tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %8'inin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün hiç tavuk tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile tavuk tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 1. Grup besinlerden balık eti tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.10.); erkek öğrencilerin %1'inin her gün; erkek öğrencilerin %7,5'inin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %47'sinin, bayan öğrencilerin %59'unun haftada 1 – 2 gün balık tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %38,5'inin, bayan öğrencilerin %32'sinin hiç balık tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile balık tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 1. Grup besinlerden kuru baklagil tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.10.); erkek öğrencilerin %11'inin, bayan öğrencilerin %3,8'inin her gün; erkek öğrencilerin %33'ünün, bayan öğrencilerin %38,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %43'ünün, bayan öğrencilerin %43,6'sının haftada 1 – 2 gün kuru baklagil tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %10,5'inin, bayan öğrencilerin %3,1'inin hiç kuru baklagil tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kuru baklagil tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.10. Öğrencilerin 1. Grup besin tüketim sıklıkları.

Sıklık	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Yumurta Tüketim							
HER GÜN	58	29	16	20.5	74	26.6	X ² :0.017 p<0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	68	34	22	28.2	90	32.4	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	63	31.5	28	35.9	91	32.7	
HİÇ	9	4.5	12	15.4	21	7.6	
BELİRTMEMİŞ	2	1	0	0	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kırmızı Et Tüketim							
HER GÜN	13	6.5	4	5.1	17	6.1	X ² :0.580 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	42	21	23	29.5	65	23.4	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	109	54.5	37	47.4	146	52.5	
HİÇ	31	15.5	13	16.7	44	15.8	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	1	1.3	6	2.2	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Tavuk Tüketim							
HER GÜN	12	6	1	1.3	13	4.7	X ² :0.175 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	65	32.5	30	38.5	95	34.2	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	100	50	42	53.8	142	51.1	
HİÇ	16	8	5	6.4	21	7.6	
BELİRTMEMİŞ	7	3.5	0	0	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Balık Tüketim							
HER GÜN	2	1	0	0	2	0.7	X ² :0.352 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	15	7.5	5	6.4	20	7.2	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	94	47	46	59	140	50.4	
HİÇ	77	38.5	25	32	102	36.7	
BELİRTMEMİŞ	12	6	2	2.6	14	5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kurubaklagil Tüketim							
HER GÜN	22	11	3	3.8	25	9	X ² :0.180 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	66	33	30	38.5	96	34.5	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	86	43	34	43.6	120	43.2	
HİÇ	21	10.5	11	14.1	32	11.5	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	0	0	5	1.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden süt tüketim sıklıkları ise, Tablo 3.11.'de verilmiştir. Öğrencilerin 2. Grup besin tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %13,5'inin, bayan öğrencilerin %23,1'inin her gün; erkek öğrencilerin %19,5'inin, bayan öğrencilerin %20,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %42,5'inin, bayan öğrencilerin %32'sinin haftada 1 – 2 gün süt tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %20,5'inin, bayan öğrencilerin %24,4'ünün hiç süt tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit

edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile süt tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden peynir tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %42'sinin, bayan öğrencilerin %59'unun her gün; erkek öğrencilerin %35,5'inin, bayan öğrencilerin %28,2'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %19'unun, bayan öğrencilerin %9'unun haftada 1 – 2 gün peynir tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %3'ünün, bayan öğrencilerin %3,8'inin hiç peynir tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile peynir tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden yoğurt tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %17'sinin, bayan öğrencilerin %25,6'sının her gün; erkek öğrencilerin %34'ünün, bayan öğrencilerin %39,7'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %42,5'inin, bayan öğrencilerin %34,6'sının haftada 1 – 2 gün süt tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %4'ünün hiç yoğurt tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yoğurt tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden ayran tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %9'unun, bayan öğrencilerin %12,8'inin her gün; erkek öğrencilerin %32,5'inin, bayan öğrencilerin %24,4'ünün haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %47'sinin, bayan öğrencilerin %53,8'inin haftada 1 – 2 gün ayran tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %9'unun, bayan öğrencilerin %6,4'ünün hiç ayran tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ayran tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden kefir tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %2,5'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %4'ünün, bayan öğrencilerin %1,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek

öğrencilerin %7'sinin, bayan öğrencilerin %10,3'ünün haftada 1 – 2 gün kefir tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %57,5'inin, bayan öğrencilerin %75,5'inin hiç kefir tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kefir tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 2. Grup besinlerden sütlü tatlı tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.11.); erkek öğrencilerin %3,5'inin, bayan öğrencilerin %3,8'inin her gün; erkek öğrencilerin %17,5'inin, bayan öğrencilerin %26,9'unun haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %58,5'inin, bayan öğrencilerin %56,5'inin haftada 1 – 2 gün sütlü tatlı tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %15'inin, bayan öğrencilerin %9'unun hiç sütlü tatlı tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile sütlü tatlı tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Araştırmaya katılan öğrencilerin 2. Grup besin tüketim sıklıkları.

Sıklık	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Süt Tüketim							
HER GÜN	27	13.5	18	23.1	45	16.2	X ² :0.082 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	39	19.5	16	20.5	55	19.8	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	85	42.5	25	32	110	39.6	
HİÇ	41	20.5	19	24.4	60	21.6	
BELİRTMEMİŞ	8	4	0	0	8	2.9	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Peynir Tüketim							
HER GÜN	84	42	46	59	130	46.8	X ² :0.080 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	71	35.5	22	28.2	93	33.5	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	38	19	7	9	45	16.2	
HİÇ	6	3	3	3.8	9	3.2	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	0	0	1	0.4	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Yoğurt Tüketim							
HER GÜN	34	17	20	25.6	54	19.4	X ² :0.072 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	68	34	31	39.7	99	35.6	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	85	42.5	27	34.6	112	40.3	
HİÇ	8	4	0	0	8	2.9	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	0	0	5	1.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Ayran Tüketim							
HER GÜN	18	9	10	12.8	28	10.1	X ² :0.552 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	65	32.5	19	24.4	84	30.2	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	94	47	42	53.8	136	48.9	
HİÇ	18	9	5	6.4	23	8.3	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	2	2.6	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kefir Tüketim							
HER GÜN	5	2.5	1	1.3	6	2.2	X ² :0.752 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	8	4	4	5.1	12	4.3	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	14	7	8	10.3	22	7.9	
HİÇ	151	75.5	59	75.6	210	75.5	
BELİRTMEMİŞ	22	11	6	7.7	28	10.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Sütlü Tatlı Tüketim							
HER GÜN	7	3.5	3	3.8	10	3.6	X ² :0.358 SD:4 p>0.05
HAFTADA 3 - 4 Gün	35	17.5	21	26.9	56	20.1	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	117	58.5	44	56.5	161	57.9	
HİÇ	30	15	7	9	37	13.3	
BELİRTMEMİŞ	11	5.5	3	3.8	14	5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Araştırmaya katılan öğrencilerin 3. Grup besin tüketim sıklıkları Tablo 3.12.'de özetlenmiştir.

Tablo 3.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin 3. Grup besin tüketim sıklıkları.

Sıklık	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Taze Meyve Tüketim							
HER GÜN	41	20.5	30	38.5	71	25.5	X ² :0.012 p<0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	64	32	23	29.5	87	31.3	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	75	37.5	19	24.4	94	33.8	
HİÇ	13	6.5	6	7.6	19	6.8	
BELİRTMEMİŞ	7	3.5	0	0	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Sebze Tüketim							
HER GÜN	32	16	21	26.9	53	19.1	X ² :0.031 p<0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	76	38	36	46.2	112	40.3	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	78	38	19	24.4	95	34.2	
HİÇ	10	5	2	2.5	12	4.3	
BELİRTMEMİŞ	6	3	0	0	6	2.2	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kuru Meyve Tüketim							
HER GÜN	7	3.5	5	6.4	12	4.3	X ² :0.295 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	18	9	7	9	25	9	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	81	40.5	38	48.7	119	42.8	
HİÇ	89	44.5	28	35.9	117	42.1	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	0	0	5	1.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Taze Sıkmış Meyve Suyu Tüketim							
HER GÜN	16	8	3	3.8	19	6.8	X ² :0.304 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	22	11	13	16.7	35	12.6	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	75	37.5	30	38.5	108	37.8	
HİÇ	77	38.5	31	39.7	108	38.8	
BELİRTMEMİŞ	10	5	1	1.3	11	4	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Yağlı Tohum Tüketim							
HER GÜN	13	6.5	2	2.6	15	5.4	X ² :0.314 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	33	16.5	13	16.7	46	16.5	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	99	49.5	43	55.1	142	51.1	
HİÇ	48	24	20	25.6	68	24.5	
BELİRTMEMİŞ	7	3.5	0	0	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin 3. Grup besinlerden meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.12.); erkek öğrencilerin %20,5'inin, bayan öğrencilerin %38,5'inin her gün; erkek öğrencilerin %32,5'inin, bayan öğrencilerin %29,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %37,5'inin, bayan öğrencilerin %24,4'ünün haftada 1 – 2 gün taze meyve tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %6,5'inin, bayan öğrencilerin %7,6'sının hiç taze meyve tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile taze meyve tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

Öğrencilerin 3. Grup besinlerden sebze tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.12.); erkeklerin öğrencilerin %16'sının, bayan öğrencilerin %26,9'unun her gün; erkek öğrencilerin %38'inin, bayan öğrencilerin %46,2'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %38'inin, bayan öğrencilerin %24,4'ünün haftada 1 – 2 gün sebze tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %5'inin, bayan öğrencilerin %2,5'inin hiç sebze tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile sebze tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin 3. Grup besinlerden kuru meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.12.); erkek öğrencilerin %3,5'inin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün her gün; erkek öğrencilerin %9'unun, bayan öğrencilerin %9'unun haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %40,5'inin, bayan öğrencilerin %48,7'sinin haftada 1 – 2 gün kuru meyve tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %44,5'inin bayan öğrencilerin %35,9'unun hiç kuru meyve tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kuru meyve tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 3. Grup besinlerden taze sıkılmış meyve suyu tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.12.); erkek öğrencilerin %8'inin, bayan öğrencilerin %3,8'inin her gün; erkek öğrencilerin %11'inin, bayan öğrencilerin %16,7'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %37,5'inin, bayan öğrencilerin %38,5'inin haftada 1 – 2 gün taze sıkılmış meyve suyu tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %38,5'inin, bayan öğrencilerin %39,7'sinin hiç taze sıkılmış meyve suyu tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile taze sıkılmış meyve suyu tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 3. Grup besinlerden yağlı tohumları tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.12.); erkek öğrencilerin %6,5'inin, bayan öğrencilerin %2,6'sının her gün; erkek öğrencilerin %16,5'inin, bayan öğrencilerin %46'sının haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %49,5'inin, bayan öğrencilerin %55,1'inin

haftada 1 – 2 gün yağlı tohum tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %24'ünün, bayan öğrencilerin %25,6'sının hiç yağlı tohum tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yağlı tohum tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin 4. Grup besin tüketim sıklıkları Tablo 3.13.'te özetlenmiştir.

Tablo 3.13. Araştırmaya katılan öğrencilerin 4. Grup besin tüketim sıklıkları.

Sıklık	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Ekmek Tüketim							
HER GÜN	180	90	73	93.6	235	91	X ² :0.322 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	13	6.5	2	2.6	15	5.4	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	3	1.5	3	3.8	6	2.2	
HİÇ	2	1	0	0	2	0.7	
BELİRTMEMİŞ	2	1	0	0	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Pirinç Tüketim							
HER GÜN	35	17.5	11	14.1	16	16.5	X ² :0.925 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	95	47.5	36	46.1	131	47.1	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	64	32	29	37.2	93	33.5	
HİÇ	3	1.5	1	1.3	4	1.4	
BELİRTMEMİŞ	3	1.5	1	1.3	4	1.4	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Bulgur Tüketim							
HER GÜN	20	10	5	6.4	25	9	X ² :0.335 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	57	28.5	29	37.2	86	30.9	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	93	46.5	38	48.7	131	47.1	
HİÇ	24	12	5	6.4	29	10.4	
BELİRTMEMİŞ	6	3	1	1.3	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Makarna Tüketim							
HER GÜN	38	19	8	10.2	46	16.5	X ² :0.100 p>0.05SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	73	36.5	30	38.5	103	37.1	
HAFTADA 1 - 2 GÜN	76	38	39	50	115	41.4	
HİÇ	9	4.5	1	1.3	10	3.6	
BELİRTMEMİŞ	4	2	0	0	4	1.4	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin 4. Grup besinlerden ekmek tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.13.); erkek öğrencilerin %90'ının, bayan öğrencilerin %93,6'sının her gün; erkek öğrencilerin %6,5'inin, bayan öğrencilerin %2,6'sının haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %1,5'inin, bayan öğrencilerin %3,8'inin haftada 1 – 2 gün ekmek tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %1'inin, hiç ekmek tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ekmek tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 4. Grup besinlerden pirinç tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.13.); erkek öğrencilerin %17,5'inin, bayan öğrencilerin %14,1'inin her gün; erkek öğrencilerin %47,5'inin, bayan öğrencilerin %46,1'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %32'sinin, bayan öğrencilerin %37,2'sinin haftada 1 – 2 gün pirinç tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %1,5'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün hiç pirinç tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile pirinç tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 4. Grup besinlerden bulgur tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.13.); erkek öğrencilerin %10'unun, bayan öğrencilerin %6,4'ünün her gün; erkek öğrencilerin %28,5'inin, bayan öğrencilerin %37,2'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %46,5'inin, bayan öğrencilerin %48,7'sinin haftada 1 – 2 gün bulgur tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %12'sinin, bayan öğrencilerin %6,4'ünün hiç bulgur tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile bulgur tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 4. Grup besinlerden makarna tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.13.); erkek öğrencilerin %19'unun, bayan öğrencilerin %10,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %36,5'inin, bayan öğrencilerin %38,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %38'inin, bayan öğrencilerin %50'sinin haftada 1 – 2 gün makarna tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %4,5'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün hiç makarna tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile makarna tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin 5. Grup besin tüketim sıklıkları Tablo 3.14.'de verilmiştir.

Tablo 3.14. Araştırmaya katılan öğrencilerin 5. Grup besin tüketim sıklıkları.

Sıklık	Toplam				Genel Toplam		İstatistik	
	Erkek		Bayan					
	N	%	N	%	N	%		
Gazlı içecek Tüketim								
HER GÜN	64	32	15	19.2	79	28.4	X ² :0.061 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	63	31.5	21	26.9	84	30.2		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	48	24	28	35.9	76	27.3		
HİÇ	20	10	13	16.7	33	11.9		
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	1	1.3	6	2.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Hazır Meyve Suları Tüketim								
HER GÜN	29	14.5	8	10.3	37	13.3	X ² :0.705 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	63	31.5	23	29.5	86	30.9		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	76	38	34	43.5	110	39.6		
HİÇ	26	13	12	15.4	38	13.7		
BELİRTMEMİŞ	6	3	1	1.3	7	2.5		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Hazır Çorba Tüketim								
HER GÜN	23	11.5	7	9	30	10.8	X ² :0.049 p<0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	38	19	6	7.7	44	15.8		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	51	25.5	32	41	83	29.9		
HİÇ	84	42	31	39.7	115	41.4		
BELİRTMEMİŞ	4	2	2	2.6	6	2.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Cips Tüketim								
HER GÜN	16	8	8	10.3	24	8.6	X ² :0.435 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	29	14.5	12	15.4	41	14.7		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	85	42.5	37	47.4	122	43.9		
HİÇ	63	31.5	21	26.9	84	30.2		
BELİRTMEMİŞ	7	3.5	0	0	7	2.5		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Hamburger / Pizza Tüketim								
HER GÜN	4	2	0	0	4	1.4	X ² :0.181 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	19	9.5	12	15.4	31	11.2		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	96	48	42	53.8	138	43.6		
HİÇ	71	35.5	23	29.5	94	33.8		
BELİRTMEMİŞ	10	5	1	1.3	11	4		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Lahmacun / Pide Tüketim								
HER GÜN	2	1	1	1.3	3	1.1	X ² :0.185 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	26	13	13	16.7	39	14		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	106	53	48	61.5	154	55.4		
HİÇ	57	28.5	16	20.5	73	26.3		
BELİRTMEMİŞ	9	4.5	0	0	9	3.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Kumpir Tüketim								
HER GÜN	4	2	0	0	4	1.4	X ² :0.054 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	20	10	7	9	27	9.7		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	51	25.5	33	42.2	84	30.2		
HİÇ	113	56.5	36	46.2	149	53.6		
BELİRTMEMİŞ	12	6	2	2.6	14	5		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Şeker /Çikolata Tüketim								
HER GÜN	46	23	15	19.2	61	21.9	X ² :0.245 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	76	38	28	35.9	104	37.4		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	55	27.5	21	26.9	76	27.3		
HİÇ	16	8	13	16.7	29	10.4		
BELİRTMEMİŞ	7	3.5	1	1.3	8	2.9		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Hazır Kek / Pasta / Kurabiye Tüketim								
HER GÜN	17	8.5	7	9	24	8.6	X ² :0.509 p>0.05	SD:4
HAFTADA 3 - 4 Gün	50	25	20	25.6	70	25.2		
HAFTADA 1 - 2 GÜN	92	46	42	53.8	134	48.2		
HİÇ	35	17.5	8	10.3	43	15.5		
BELİRTMEMİŞ	6	3	1	1.3	7	2.5		
Toplam	200	100	78	100	278	100		

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden gazlı içecek tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %32'sinin, bayan öğrencilerin %19,2'sinin her gün; erkek öğrencilerin %31,5'inin, bayan öğrencilerin %26,9'unun haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %24'ünün, bayan öğrencilerin %35,9'unun haftada 1 – 2 gün gazlı içecek tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %10'unun, bayan öğrencilerin 16,7'sinin hiç gazlı içecek tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile gazlı içecek tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden hazır meyve suyu tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %14,5'inin, bayan öğrencilerin %10,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %31,5'inin, bayan öğrencilerin %29,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %38'inin, bayan öğrencilerin %43,6'sının haftada 1 – 2 gün hazır meyve suları tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %13'ünün, bayan öğrencilerin %15,4'ünün hiç hazır meyve suyu tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile hazır meyve suyu tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden hazır çorba tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %11,5'inin, bayan öğrencilerin %9'unun her gün; erkek öğrencilerin %19'unun, bayan öğrencilerin %7,7'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %25,5'inin, bayan öğrencilerin %41'inin haftada 1 – 2 gün hazır çorba tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %42'sinin, bayan öğrencilerin %39,7'sinin hiç hazır çorba tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile hazır çorba tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden cips tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %8'inin, bayan öğrencilerin %10,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %14,5'inin, bayan öğrencilerin %15,4'ünün haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %42,5'inin, bayan öğrencilerin %47,4'ünün haftada 1 – 2 gün cips

tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %31,5'inin, bayan öğrencilerin %26,9'unun hiç cips tüketmediği ya da daha uzun aralıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile cips tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden hamburger / pizza tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %2'sinin her gün; erkek öğrencilerin %9,5'inin, bayan öğrencilerin %15,5'inin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %48'inin, bayan öğrencilerin %53,8'inin haftada 1 – 2 gün hamburger / pizza tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %35,5'inin, bayan öğrencilerin 29,5'inin hiç hamburger / pizza tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile hamburger / pizza tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden lahmacun/pide tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %1'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün her gün; erkek öğrencilerin %13'ünün, bayan öğrencilerin %16,7'sinin haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %53'ünün, bayan öğrencilerin %61,5'inin haftada 1 – 2 gün lahmacun / pide tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %28,5'inin, bayan öğrencilerin %20,5'inin hiç lahmacun / pide tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile lahmacun / pide tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden kumpir tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %2'sinin her gün; erkek öğrencilerin %10'unun, bayan öğrencilerin %9'unun haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %25,5'inin, bayan öğrencilerin %42,2'sinin haftada 1 – 2 gün kumpir tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %56,5'inin, bayan öğrencilerin %46,2'sinin hiç kumpir tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kumpir tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden şeker/çikolata tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %23'ünün, bayan öğrencilerin %19,2'sinin her gün; erkek öğrencilerin %38'inin, bayan öğrencilerin %35,9'unun haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %27,5'inin, bayan öğrencilerin %26,9'unun haftada 1 – 2 gün şeker / çikolata tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %8'inin, bayan öğrencilerin %16,7'sinin hiç şeker / çikolata tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile şeker / çikolata tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin 5. Grup besinlerden hazır kek / pasta / kurabiye tüketim sıklıkları incelendiğinde (Tablo 3.14.); erkek öğrencilerin %8,5'inin, bayan öğrencilerin %9'unun her gün; erkek öğrencilerin %25'inin, bayan öğrencilerin %25,6'sının haftada 3 – 4 gün; erkek öğrencilerin %46'sının, bayan öğrencilerin %53,8'inin haftada 1 – 2 gün hazır kek / pasta / kurabiye tükettikleri tespit edilirken; erkek öğrencilerin %17,5'inin, bayan öğrencilerin %10,3'ünün hiç hazır kek / pasta / kurabiye tüketmediği ya da daha uzun sıklıklarda tükettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile hazır kek / pasta / kurabiye tüketimi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.6. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları ve Sağlıklı Suya Ulaşma Durumları

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük su tüketim miktarları bardak cinsinde Tablo 3.15.'de verilmiştir.

Tablo 3.15. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük su tüketim miktarları.

Gün su tüketim miktarı	Toplam		Bayan		Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		N	%	N	%	
2 - 5 BARDAK	80	40	29	37.2	109	39.2	t:0.979 p<0.05
6 - 10 BARDAK	84	42	35	44.9	119	42.8	
11 VE ÜSTÜ	31	15.5	14	17.9	45	16.2	
BELİRTMEMİŞ	5	2.5	0	0	5	1.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

t = t testi

p=olasılık

Öğrencilerin günlük su tüketim miktarları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.15.); erkek öğrencilerin %40'ının, bayan öğrencilerin %37,2'sinin günlük 2 – 5 bardak arasında; erkek öğrencilerin %42'sinin, bayan öğrencilerin %44,9'unun günlük 6 – 10 bardak arasında; erkek öğrencilerin %15,5'inin, bayan öğrencilerin %17,9'unun günlük 11 bardak ve üzerinde su tükettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile günlük su tüketim miktarları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerinde sağlıklı suya ulaşma durumları Tablo 3.16.'da bulgularıyla gösterilmiştir.

Tablo 3.16. Öğrencilerin fakültelerinde sağlıklı suya ulaşma durumları.

Fakültenizde Sağlıklı Suya Ulaşabiliyorsunuz	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
EVET	114	57	54	69.2	168	60.4	X²:0.113 SD:2 p>0.05
HAYIR	83	41.5	22	28.2	105	37.8	
BELİRTMEMİŞ	3	1.5	2	2.6	5	1.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin fakültelerinde sağlıklı suya ulaşma durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.16.); erkek öğrencilerin %57'sinin, bayan öğrencilerin %69,2'sinin fakültelerinde sağlıklı suya ulaştıkları; erkek öğrencilerin %41,5'inin, bayan öğrencilerin %28,2'sinin fakültelerinde sağlıklı suya ulaşamadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile fakültelerinde sağlıklı suya ulaşma durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.7. Öğrencilerin En Çok Tükettiği Yağlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin en çok tükettiği yağ çeşitleri Tablo 3.17.'de bulgularıyla gösterilmiştir.

Tablo 3.17. Öğrencilerin en çok tükettiği yağ çeşitleri.

En Çok Tercih Edilen Yağlar	Toplam								Genel Toplam		İstatistik
	Erkek				Bayan						
	Evet		Hayır		Evet		Hayır				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
ZEYTİNYAĞI	100	50	100	50	45	57.7	33	42.3	145	52.2	$\chi^2:0.249$ SD:1 $p>0.05$
MISİRÖZÜ YAĞI	18	9	182	91	7	9	71	91	25	9	$\chi^2:0.995$ SD:1 $p>0.05$
SUSAM YAĞI	5	2.5	195	97.5	1	1.3	77	98,7	6	2.2	$\chi^2:0.530$ SD:1 $p>0.05$
AYÇİÇEĞİ YAĞI	136	68	64	32	50	64.1	28	35,9	186	66.9	$\chi^2:0.535$ SD:1 $p>0.05$
FINDIK YAĞI	4	2	196	98	1	1.3	77	98,7	5	1.8	$\chi^2:0.686$ SD:1 $p>0.05$
PAMUK YAĞI	2	1	198	99	1	1.3	77	98,7	3	1.1	$\chi^2:0.838$ SD:1 $p>0.05$
TEREYAĞI	29	14.5	171	85.5	14	17.9	64	82,1	43	15.5	$\chi^2:0.475$ SD:1 $p>0.05$
MARGARİN	33	16.5	167	83.5	7	9	71	91	40	14.4	$\chi^2:0.108$ SD:1 $p>0.05$
DİĞER	1	0.5	199	99,5	0	0	78	100	1	0.4	$\chi^2:0.532$ SD:1 $p>0.05$

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Tüketilen yağ çeşitleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.17.); erkek öğrencilerin %50'sinin, bayan öğrencilerin %57,7'sinin zeytinyağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %,9'unun, bayan öğrencilerin %9'unun mısırözü yağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %2,5'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün susam yağı($p>0.05$); erkek öğrencilerin %68'inin, bayan öğrencilerin %64,1'inin ayçiçeği yağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %2'sinin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün fındık yağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %1'inin, bayan öğrencilerin %1,3'ünün pamuk yağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %14,5'inin, bayan öğrencilerin %17,'unun tereyağı ($p>0.05$); erkek öğrencilerin %16,5'inin, bayan öğrencilerin %9'unun margarin ($p>0.05$) en çok tercih ettikleri yağlar olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile en çok tercih ettikleri yağlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.8. Öğrencilerin Yeme Şekilleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme şekilleri Tablo 3.18.'de verilmiştir.

Tablo 3.18. Öğrencilerin yeme şekilleri.

Yeme Şekilleri	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
AZ ÇİĞNERİM. HIZLI YERİM	115	57.5	46	59	161	57.9	X²:0.588 SD:2 p>0.05
ÇOK ÇİĞNERİM. YAVAŞ YERİM	73	36.5	25	32.1	98	35.3	
BELİRTMEMİŞ	12	6	7	9	19	6.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin yeme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.18.); erkek öğrencilerin %57,5'inin bayan öğrencilerin %59'unun az çiğneyip hızlı yemeyi; erkek öğrencilerin %36,5'inin bayan öğrencilerin %32,1'inin çok çiğneyip yavaş yemeyi tercih ettikleri; erkek öğrencilerin %6'sının bayan öğrencilerin %9'unun yeme şekilleri belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yeme şekilleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.9. Öğrencilerin Günlük Öğünlerini Gerçekleştirme, Günlük Öğünlerini Tükettiği Mekân

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük öğünleri gerçekleştirme durumu Tablo 3.19.'da, günlük öğünleri tükettiği mekânlar çizelge 3.20.'de verilmiştir.

Tablo 3.19. Öğrencilerin öğünlerini gerçekleştirme durumları.

Öğün Alışkanlıkları	Toplam				Genel Toplam		İstatistik	
	Erkek		Bayan					
	N	%	N	%	N	%		
Sabah Kahvaltısı								
YAPIYORUM	182	91	76	97.4	258	92.8	X ² :0.046 p<0.05	SD:1
YAPMIYORUM	18	9	2	2.6	20	7.2		
Toplam	200	100		100	278	100		
Öğle Yemeği								
YAPIYORUM	192	96	78	100	270	97.1	X ² :0.069 p>0.05	SD:1
YAPMIYORUM	8	4	0	0	8	2.9		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Akşam Yemeği								
YAPIYORUM	198	99	78	100	176	99.3	X ² :0.517 p>0.05	SD:1
YAPMIYORUM	2	1	0	0	2	0.7		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Kuşluk Öğünü								
YAPIYORUM	88	44	46	59	134	48.2	X ² :0.017 p<0.05	SD:1
YAPMIYORUM	112	56	32	41	144	51.8		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
İkinci Öğünü								
YAPIYORUM	101	50.5	44	56.4	145	52.2	X ² :0.226 p>0.05	SD:1
YAPMIYORUM	99	49.5	34	43.6	133	47.8		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Gece Öğünü								
YAPIYORUM	119	59.5	50	64.1	169	60.8	X ² :0.286 p>0.05	SD:1
YAPMIYORUM	81	40.5	28	35.9	109	39.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		

N = kişi sayısı

x^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin sabah kahvaltısını gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %91'inin bayan öğrencilerin %97,4'ünün sabah kahvaltısı gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %9'unun bayan

öğrencilerin %2,6'sının sabah kahvaltısını gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile sabah kahvaltısı gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Öğrencilerin öğle yemeğin gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %96'sının bayan öğrencilerin %100'ünün öğle yemeği gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %4'ünün öğle yemeğini gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile öğle yemeği gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin akşam yemeğin gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %99'unun bayan öğrencilerin %100'ünün akşam yemeği gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %1'inin akşam yemeğini gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile akşam yemeği gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kuşluk öğünü gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %44'ünün bayan öğrencilerin %59'unun kuşluk öğünü gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %56'sının bayan öğrencilerin %41'inin kuşluk öğünü gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kuşluk öğünü gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Öğrencilerin ikindi öğünü gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %50,5'inin bayan öğrencilerin %56,4'ünün ikindi öğünü gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %49,5'inin bayan öğrencilerin %43,6'sının ikindi öğünü gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ikindi öğünü gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin gece öğünü gerçekleştirme durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.19.); erkek öğrencilerin %59,5'inin bayan öğrencilerin %64,1'inin gece öğünü gerçekleştirdiği; erkek öğrencilerin %40,5'inin bayan öğrencilerin %35,9'unun gece öğünü gerçekleştirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile gece öğünü gerçekleştirme durumları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3.20. Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri mekânlar.

Öğünlerin Tükettiği Mekanlar		Toplam														İstatistik
		Erkek							Bayan							
		EV	OKUL-YURT YEMEKHANESİ	OKUL - YURT KANTİNİ	RESTORAN / LOKANTA	FAST FOOD	DiĞER	YAPMIYOR	EV	OKUL-YURT YEMEKHANESİ	OKUL - YURT KANTİNİ	RESTORAN / LOKANTA	FAST FOOD	DiĞER	YAPMIYOR	
SABAHA	N	60	60	58	1	0	4	17	27	29	18	1	0	1	2	X ² :0.354 SD:5 p>0.05
	%	30	30	29	0.5	0	2	8.5	34.6	37.2	23.1	1.3	0	0.4	2.6	
KUŞLUK	N	4	14	62	1	3	3	113	5	7	29	0	3	5	32	X ² :0.170 SD:6 p>0.05
	%	2	7	31	0.5	1.5	1.5	56.5	6.4	9	37.2	0	3.8	1.8	41	
ÖĞLE	N	5	120	45	16	6	0	8	6	36	26	9	1	0	0	X ² :0.25 SD:5 p<0.05
	%	2.5	60	22.5	8	3	0	4	7.7	46.2	33.3	11.5	1.3	0	0	
İKİNDİ	N	17	11	47	5	16	5	99	6	5	17	5	10	1	34	X ² :0.574 SD:6 p>0.05
	%	8.5	5.5	23.5	2.5	8	2.5	49.5	7.7	6.4	21.8	6.4	12.8	1.3	43.6	
AKŞAM	N	109	64	14	5	4	1	3	41	25	6	1	4	0	1	X ² :0.836 SD:6 p>0.05
	%	54.5	32	7	2.5	2	0.5	1.5	52.6	32.1	7.7	1.3	5.1	0	1.3	
GECE	N	65	13	19	6	11	6	80	27	8	8	3	3	1	28	X ² :0.870 SD:6 p>0.05
	%	32.5	6.5	9.5	3	5.5	3	40	34.6	10.3	10.3	3.8	3.8	1.3	35.9	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin sabah öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %30'unun bayan öğrencilerin %34,6'sının evde; erkek öğrencilerin %30'unun bayan öğrencilerin %37,2'sinin okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %29'unun bayan öğrencilerin %23,1'inin okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %0,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %0,4'ünün diğer mekânlarda sabah öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %8,5'inin bayan

öğrencilerin %2,6'sının sabah öğünü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile sabah öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin kuşluk öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %6,4'ünün evde; erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %9'unun okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %31'inin bayan öğrencilerin %37,2'sinin okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %0,5'inin restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %1,5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin kafe / pastane / fast – foodda; erkek öğrencilerin %1,5'inin bayan öğrencilerin %1,8'inin diğer mekânlarda sabah öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %56,5'inin bayan öğrencilerin %41'inin sabah öğünü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kuşluk öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin öğle öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %2,5'inin bayan öğrencilerin %7,7'sinin evde; erkek öğrencilerin %60'ının bayan öğrencilerin %46,2'sinin okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %22,5'inin bayan öğrencilerin %33,3'ünün okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %8'inin bayan öğrencilerin %11,5'inin restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %3'ünün bayan öğrencilerin %1,3'ünün kafe / pastane / fast – food mekânlarda öğle öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %4'ünün öğle öğünü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile öğle öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin ikindi öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %8,5'inin bayan öğrencilerin %7,7'sinin evde; erkek öğrencilerin %5,5'inin bayan öğrencilerin %6,4'ünün okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %23,5'inin bayan öğrencilerin %21,8'inin okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %2,5'inin bayan öğrencilerin %6,4'ünün

restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %8'inin bayan öğrencilerin %12,8'inin kafe / pastane / fast – food mekanlarda; erkek öğrencilerin %2,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün diğer mekânlarda ikinci öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %49,5'inin bayan öğrencilerin %43,6'sının ikinci öğününü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ikinci öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin akşam öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %54,5'inin bayan öğrencilerin %52,6'sının evde; erkek öğrencilerin %32'sinin bayan öğrencilerin %32,1'inin okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %7,7'sinin okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %1,3'ünün restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %5,1'inin kafe / pastane / fast – food mekanlarda; erkek öğrencilerin %0,5'inin bayan öğrencilerin diğer mekânlarda akşam öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %1,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün akşam öğününü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile akşam öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin gece öğünlerini tükettikleri mekânlar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.20.); erkek öğrencilerin %32,5'inin bayan öğrencilerin %34,6'sının evde; erkek öğrencilerin %6,5'inin bayan öğrencilerin %10,3'ünün okul – yurt yemekhanesinde; erkek öğrencilerin %9,5'inin bayan öğrencilerin %10,3'ünün okul – yurt kantininde; erkek öğrencilerin %3'ünün bayan öğrencilerin %3,8'inin restoran – lokantada; erkek öğrencilerin %5,5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin kafe / pastane / fast – food mekanlarda; erkek öğrencilerin %3'ünün bayan öğrencilerin %1,3'ünün diğer mekânlarda gece öğünlerini tükettikleri; erkek öğrencilerin %40'ının bayan öğrencilerin %35,9'unun gece öğününü yapmadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile gece öğünleri tükettikleri mekânlar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri mekanlardaki memnuniyet durumları Tablo 3.21.'de verilmiştir.

Tablo 3.21. Öğrencilerin öğün tüketilen mekânlardan memnuniyet durumları.

Öğünlerin Tükettikleri Mekânlardan Memnuniyet Düzeyleri			TOPLAM							
			ERKEK				BAYAN			
			OKUL-YURT YEMEKHANESİ	OKUL - YURT KANTİNİ	RESTORAN / LOKANTA	FAST FOOD	OKUL-YURT YEMEKHANESİ	OKUL - YURT KANTİNİ	RESTAURAN / LOKANTA	FAST FOOD
BESİN KALİTESİ	MEMNUN	N	108	155	191	178	42	61	72	68
		%	54	77.5	95.5	89	53.8	78.2	92.3	87.2
	MEMNUN DEĞİL	N	92	45	9	22	36	17	6	10
		%	46	22.5	4.5	11	46.2	21.8	7.7	12.8
FİYAT	MEMNUN	N	149	138	156	162	61	55	60	66
		%	47.5	69	78	81	78.2	70.5	76.9	84.6
	MEMNUN DEĞİL	N	51	62	44	38	17	23	18	12
		%	25.5	31	22	19	21.8	29.5	23.1	15.4
HİJYEN	MEMNUN	N	118	152	175	174	46	60	69	69
		%	59	76	87.5	87	59	76.9	88.5	88.5
	MEMNUN DEĞİL	N	82	48	25	26	32	18	9	9
		%	41	24	12.5	13	41	23.1	11.5	11.5
HİZMET KALİTESİ	MEMNUN	N	125	153	186	178	52	64	70	68
		%	62.5	70.5	93	89	66.7	82.1	89.7	87.2
	MEMNUN DEĞİL	N	75	47	14	22	26	14	8	10
		%	37.5	23.5	7	11	33.3	17.9	10.3	12.8

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin okul-yurt yemekhanesindeki besin kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %54'ünün bayan öğrencilerin %53,8'inin okul – yurt yemekhanesindeki besin kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %46'sının bayan öğrencilerin %46,2'sinin okul – yurt yemekhanesindeki besin kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt yemekhanesindeki besin kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt yemekhanesindeki fiyat memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %47,5'inin bayan öğrencilerin %78,2'sinin okul – yurt yemekhanesindeki fiyattan memnun olduğu;

erkek öğrencilerin %25,5'inin bayan öğrencilerin %21,8'inin okul – yurt yemekhanesindeki fiyattan memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt yemekhanesindeki fiyat arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt yemekhanesindeki hijyen memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %59'unun bayan öğrencilerin %59'unun okul – yurt yemekhanesindeki hijyenden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %41'inin bayan öğrencilerin %41'inin okul – yurt yemekhanesindeki hijyenden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt yemekhanesindeki hijyen arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt yemekhanesindeki hizmet kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %62,5'inin bayan öğrencilerin %66,7'sinin okul – yurt yemekhanesindeki hizmet kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %37,5'inin bayan öğrencilerin %33,3'ünün okul – yurt yemekhanesindeki hizmet kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt yemekhanesindeki hizmet kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt kantinindeki besin kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %77,5'inin bayan öğrencilerin %78,2'sinin okul – yurt kantinindeki besin kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %25,5'inin bayan öğrencilerin %21,8'inin okul – yurt yemekhanesindeki besin kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt yemekhanesindeki besin kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt kantinindeki fiyat memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %69'unun bayan öğrencilerin %70,5'sinin okul – yurt kantinindeki fiyattan memnun olduğu; erkek öğrencilerin

%31'inin bayan öğrencilerin %29,5'inin okul – yurt kantinindeki fiyattan memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt kantinindeki fiyat arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt kantinindeki hijyen memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %76'sının bayan öğrencilerin %76,9'un okul – yurt kantinindeki hijyenden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %24'ünün bayan öğrencilerin %23,1'inin okul – yurt kantinindeki hijyenden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt kantinindeki hijyen arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin okul-yurt kantinindeki hizmet kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %76,5'inin bayan öğrencilerin %82,1'inin okul – yurt kantinindeki hizmet kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %23,5'inin bayan öğrencilerin %17,9'unun okul – yurt kantinindeki hizmet kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul-yurt kantinindeki hizmet kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin restoran / lokantadaki besin kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %95,5'inin bayan öğrencilerin %92,3'ünün restoran / lokantadaki besin kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %4,5'inin bayan öğrencilerin %7,7'sinin restoran / lokantadaki besin kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile restoran / lokantadaki besin kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin restoran / lokantadaki fiyat memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %78'inin bayan öğrencilerin %76,9'unun restoran / lokantadaki fiyattan memnun olduğu; erkek öğrencilerin %22'sinin bayan öğrencilerin %23,1'inin restoran / lokantadaki fiyattan memnun

olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile restoran / lokantadaki fiyat arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin restoran / lokantadaki hijyen memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %87,5'inin bayan öğrencilerin %88,5'inin restoran / lokantadaki hijyenden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %12,5'inin bayan öğrencilerin %11,5'inin restoran / lokantadaki hijyenden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile restoran / lokantadaki hijyen arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin restoran / lokantadaki hizmet kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %93'ünün bayan öğrencilerin %89,7'sinin restoran / lokantadaki hizmet kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %10,'ünün restoran / lokantadaki hizmet kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile restoran / lokantadaki hizmet kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kafe / pastane / fast – food mekanlarında besin kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %89'unun bayan öğrencilerin %87,2'sinin besin kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %11'inin bayan öğrencilerin %12,8'inin besin kalitesinden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kafe / pastane / fast – food mekanlarındaki besin kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kafe / pastane / fast - fooddaki fiyat memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %81'inin bayan öğrencilerin %84,6'sının memnun olduğu; erkek öğrencilerin %19'unun bayan öğrencilerin %15,4'ünün memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kafe / pastane / fast – food mekanlarındaki fiyat arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kafe / pastane / fast – food mekanlardaki hijyen memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %87'sinin bayan öğrencilerin %88,5'inin memnun olduğu; erkek öğrencilerin %13'ünün bayan öğrencilerin %11,5'inin hijyenden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kafe / pastane / fast – food mekanlardaki hijyen arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kafe / pastane / fast – food mekanlardaki hizmet kalitesi memnuniyet durumları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.21.); erkek öğrencilerin %89'unun bayan öğrencilerin %87,2'sinin hizmet kalitesinden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %11'inin bayan öğrencilerin %12,8'inin memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kafe / pastane / fast – food mekanlardaki hizmet kalitesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

3.10.Öğrencilerin Asla Atlamadığı Ve En Çok Atladığı Ana Öğünler İle Ana Öğün Atlama Nedenleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin asla atlamadığı ana öğünleri Tablo 3.22.'de, en çok atladığı ana öğünleri Tablo 3.23.'te, ana öğün atlama nedenleri Tablo 3.24.'de verilmiştir.

Tablo 3.22. Öğrencilerin asla atlamadığı ana öğünler.

Asla Atlanmayan Ana Öğün	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
SABAH KAHVALTISI	59	29.5	36	46.2	95	34.2	X²:0.006 p<0.05SD:2
ÖĞLE YEMEĞİ	61	30.5	11	14.1	72	25.9	
AKŞAM YEMEĞİ	80	40	31	39.7	111	100	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin asla atlamadığı ana öğünler cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.22.); erkek öğrencilerin %29,5'inin bayan öğrencilerin %46,2'sinin sabah kahvaltısı; erkek öğrencilerin %30,5'inin bayan öğrencilerin %14,1'inin öğle yemeği; erkek öğrencilerin %40'ının bayan öğrencilerin %39,7'sinin akşam yemeği öğününü asla atlamadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile asla atlamadığı ana öğünler arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.23. Öğrencilerin en çok atladığı ana öğünler.

En Çok Atlanan Ana Öğün	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
SABAH KAHVALTISI	94	47	32	41	126	45.3	X ² :0.374 p>0.05SD:3
ÖĞLE YEMEĞİ	43	21.5	14	17.9	57	20.5	
AKŞAM YEMEĞİ	10	5	3	3.8	13	4.7	
ÖĞÜN ATLAMIYOR	53	26.5	29	37.3	82	29.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin en çok atladığı ana öğünler cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.23.); erkek öğrencilerin %47'sinin bayan öğrencilerin %41'inin sabah kahvaltısı; erkek öğrencilerin %21,5'inin bayan öğrencilerin %17,9'unun öğle yemeği; erkek öğrencilerin %5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin akşam yemeği öğünü en çok atladığı; erkek öğrencilerin %26,5'inin bayan öğrencilerin %37,3'ünün ana öğün atlamadığı tepsisi edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile en çok atladığı ana öğünler arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.24. Öğrencilerin ana öğün atlama nedenleri.

Ana Öğün Atlama Nedenleri	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Zamanım Olmuyor							
EVET	90	61.6	27	55.1	117	60	X²:0.260 p>0.05SD:1
HAYIR	56	38.4	22	44.9	78	40	
Toplam	146	100	49	100	195	100	
Ekonomik Olanaklarım Yeterli Gelmiyor							
EVET	18	12.3	7	14.3	25	12.8	X²:0.445 p>0.05SD:1
HAYIR	128	87.7	42	85.7	170	87.2	
Toplam	146	100	49	100	195	100	
İştahım Olmuyor							
EVET	42	28.8	14	28.6	56	28.7	X²:0.567 p>0.05SD:1
HAYIR	104	71.2	35	71.4	139	71.3	
Toplam	146	100	49	100	195	100	
Severek Tüketeceğim Gıdalar Olmuyor							
EVET	25	17.1	11	22.4	36	18.5	X²:0.264 p>0.05SD:1
HAYIR	121	82.9	38	77.6	159	81.5	
Toplam	146	100	49	100	195	100	
Diğer							
EVET	6	4.1	4	8.2	10	5.1	X²:0.222 p>0.05SD:1
HAYIR	140	95.9	45	91.8	185	94.9	
Toplam	146	100	49	100	195	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin ana öğün atlama nedenleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.24.); erkek öğrencilerin %61,6'sının bayan öğrencilerin %55,1'inin zamanı olmadığından; erkek öğrencilerin %12,3'ünün bayan öğrencilerin %14,3'ünün ekonomik olanakları yeterli olmadığından; erkek öğrencilerin %28,8'inin bayan öğrencilerin %28,6'sının iştahı olmadığından; erkek öğrencilerin %17,1'inin bayan öğrencilerin %22,4'ünün severek tüketeceği gıdalar olmadığından; erkek öğrencilerin %4,1'inin bayan öğrencilerin %8,2'sinin diğer sebeplerden ana öğün atladığı tepsi edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ana öğün atlama nedenleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

3.11. Öğrencilerin En Çok Atladığı Ara Öğünleri, Ara Öğün Atlama Nedenleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin en çok atladığı ara öğünleri Tablo 3.25.'de, ara öğün atlama nedenleri Tablo 3.26.'da verilmiştir.

Tablo 3.25. Öğrencilerin en çok atladığı ara öğünler.

En Çok Atlanan Ara Öğün	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
KUŞLUK ÖĞÜNÜ	49	24.5	22	28.2	71	25.5	X²:0.857 p>0.05SD:4
İKİNDİ ÖĞÜNÜ	19	9.5	8	10.3	27	9.7	
GECE ÖĞÜNÜ	25	12.5	11	14.1	36	12.9	
ÖĞÜN ATLAMIYOR	42	21	17	21.8	59	21,2	
ALİŞKANLIĞIM YOK	65	32.5	20	25.6	85	30.6	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin en çok atladığı ara öğünler cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.25.); erkek öğrencilerin %24,5'inin bayan öğrencilerin %28,2'sinin kuşluk öğünü; erkek öğrencilerin %9,5'inin bayan öğrencilerin %10,3'ünün ikindi öğünü; erkek öğrencilerin %12,5'inin bayan öğrencilerin %14,1'inin gece öğünü en çok atladığı; erkek öğrencilerin %21'inin bayan öğrencilerin %21,8'sinin ara öğün atlamadığı tepsi edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile en çok atlamadığı ara öğünler arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin ara öğün atlama nedenleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.26.); erkek öğrencilerin %50,5'inin bayan öğrencilerin %46,3'ünün zamanı olmadığından; erkek öğrencilerin %37,6'sının bayan öğrencilerin %34,1'inin ekonomik olanakları yeterli olmadığından; erkek öğrencilerin %17,2'sinin bayan öğrencilerin %24,'ünün iştahı olmadığından; erkek öğrencilerin %11,8'inin bayan öğrencilerin %4,9'unun severek tüketeceği gıdalar olmadığından; erkek öğrencilerin %5,4'ünün bayan öğrencilerin %4,9'unun diğer sebeplerden ara öğün atladığı tepsi edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğün atlama nedenleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3.26. Öğrencilerin ara öğün atlama nedenleri.

Ara Öğün Atlama Nedenleri	Toplam				Genel Toplam		İstatistik	
	Erkek		Bayan					
	N	%	N	%	N	%		
Zamanım Olmuyor								
EVET	47	50.5	19	46.3	66	49.3	X ² :0.398 p>0.05	SD:1
HAYIR	46	49.5	22	53.7	68	50.7		
Toplam	93	100	41	100	134	100		
Ekonomik Olanaklarım Yeterli Gelmiyor								
EVET	35	37.6	14	34.1	49	36.6	X ² :0.427 p>0.05	SD:1
HAYIR	58	62.4	27	65.9	85	63.4		
Toplam	93	100	41	100	134	100		
İştahım Olmuyor								
EVET	16	17.2	10	24.4	26	19.4	X ² :0.230 p>0.05	SD:1
HAYIR	77	82.8	31	75.6	108	80.6		
Toplam	93	100	41	100	134	100		
Severek Tüketeceğim Gıdalar Olmuyor								
EVET	11	11.8	2	4.9	13	9.7	X ² :0.176 p>0.05	SD:1
HAYIR	82	88.2	39	95.1	121	90.3		
Toplam	93	100	41	100	134	100		
Diğer								
EVET	5	5.4	2	4.9	7	5.2	X ² :0.635 p>0.05	SD:1
HAYIR	88	94.6	39	95.1	127	94.8		
Toplam	93	100	41	100	134	100		

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

3.12. Öğrencilerin Ara Öğünde Yiyecek Ve İçecek Tüketim Alışkanlığı

Araştırmaya katılan öğrencilerin ara öğünde tükettikleri yiyecek ve içecekler Tablo 3.27.'de verilmiştir.

Öğrencilerin ara öğünde simit tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %30,1'inin bayan öğrencilerin %39'unun ara öğünde simit tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde simit tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin ara öğünde gözleme tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %20,4'ünün bayan öğrencilerin %41,5'inin ara öğünde gözleme tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde gözleme tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 3.27. Öğrencilerin ara öğünde yiyecek ve içecek tüketme alışkanlıkları.

Ana Öğün Atlama Nedenleri		Toplam		Genel Toplam	İstatistik
		Erkek	Bayan		
SİMİT	N	28	16	44	X2:0.204 SD:1 p>0.05
	%	30.1	39	32.8	
GÖZLEME	N	19	17	36	X2:0.011 SD:1 p<0.05
	%	20.4	41.5	26.9	
POĞAÇA	N	33	19	52	X2:0.160 SD:1 p>0.05
	%	33.5	46.3	38.8	
TOST	N	42	22	64	X2:0.236 SD:1 p>0.05
	%	45.2	53.7	47.8	
CİPS	N	13	5	18	X2:0.509 SD:1 p>0.05
	%	14	12.2	13.4	
ÇİKOLATA - GOFRET	N	38	14	52	X2:0.295 SD:1 p>0.05
	%	40.9	34.1	38.8	
BİSKÜVİ	N	35	14	49	X2:0.427 SD:1 p>0.05
	%	37.6	34.1	36.6	
MEYVE	N	17	11	28	X2:0.185 SD:1 p>0.05
	%	18.3	26.8	20.9	
ÇAY - BİTKİ ÇAYI	N	41	22	63	X2:0.202 SD:1 p>0.05
	%	44.1	53.7	47	
AYRAN	N	22	11	33	X2:0.425 SD:1 p>0.05
	%	23.7	26.8	24.6	
KOLA -GAZLI İÇECEK	N	21	11	32	X2:0.373 SD:1 p>0.05
	%	22.6	26.8	23.9	

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin ara öğünde poğaça tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %33,5'inin bayan öğrencilerin %46,5'inin ara öğünde poğaça tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde poğaça tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde tost tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %45,2'sinin bayan öğrencilerin %53,7'sinin ara öğünde tost tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde tost tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde cips tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %14'ünün bayan öğrencilerin %12,2'sinin ara öğünde cips tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde cips tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde çikolata - gofret tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %40,9'unun bayan öğrencilerin %34,1'inin ara öğünde çikolata - gofret tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde çikolata - gofret tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde bisküvi tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %37,6'sının bayan öğrencilerin %34,1'inin ara öğünde bisküvi tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde bisküvi tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde meyve tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %18,3'ünün bayan öğrencilerin %26,8'inin ara öğünde meyve tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde meyve tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde çay çeşitleri tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %44,1'inin bayan öğrencilerin %53,7'sinin ara öğünde çay çeşitleri tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde çay çeşitleri tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde ayran tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %23,7'sinin bayan öğrencilerin %26,8'inin ara öğünde ayran tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde ayran tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin ara öğünde gazlı içecek tüketme alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.27.); erkek öğrencilerin %22,6'sının bayan öğrencilerin %26,8'inin ara öğünde gazlı içecek tüketme alışkanlığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğünde gazlı içecek tüketme alışkanlığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.13. Öğrencinin Sağlıklı Ve Yeterli Beslenme Bilgisi Durumu

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme tanımı Tablo 3.28.'de, sağlıklı beslenme, beslenme bilgisi edindiği kaynak, yeterli beslenme inancı Tablo 3.29.'da, verilmiştir.

Tablo 3.28. Öğrencilerin beslenmeye ilişkin tanımları.

Genel Beslenme Bilgisi	Toplam				Genel		İstatistik
	Erkek		Bayan		Toplam		
	N	%	N	%	N	%	
Beslenmenin Tanımı							
VÜCUDA ENERJİ VE PROTEİN SAĞLAYAN GIDALARI TÜKETMEK	51	25.5	13	16.7	64	23	X ² :0.267 SD:4 p>0.05
FİYATI YÜKSEK, KALİTELİ GIDALARI TÜKETMEK	4	2	2	2.6	6	2.2	
BÜTÜN GIDALARI YETERLİ VE DENGELİ BİR ŞEKİLDE TÜKETMEK	133	66.5	56	71.8	189	68	
İNSANDA TOKLUK HİSSİ OLUŞTURAN GIDALARI TÜKETMEK	9	4.5	3	3.8	12	4.3	
BELİRTMEMİŞ	3	1.5	4	5.1	7	2.5	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Tablo 3.29.'dan öğrencilerin beslenmeye ilişkin tanımları cinsiyete göre incelendiğinde; beslenmeyi erkek öğrencilerin %25,5'inin bayan öğrencilerin %16,7'sinin vücuda enerji ve protein sağlayan gıdaları tüketmek; erkek öğrencilerin %2'sinin bayan öğrencilerin %2,6'sının fiyatı yüksek, kaliteli gıdalar tüketmek; erkek öğrencilerin %66,5'inin bayan öğrencilerin %71,8'inin bütün gıdaları yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek; erkek öğrencilerin %4,5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin insanda tokluk hissi oluşturan gıdaları tüketmek olduğunu belirttiği; erkek öğrencilerin %1,5'inin bayan öğrencilerin %5,1'inin herhangi bir tanım belirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile en çok atladığı ana öğünler arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.29. Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgisi, beslenme bilgisi edindiği kaynak, yeterli beslenme bilgisine sağlık sahip olma durumu.

Genel Beslenme Bilgisi	Toplam				Genel Toplam		İstatistik	
	Erkek		Bayan					
	N	%	N	%	N	%		
Sağlıklı Beslendiğinize İnanıyor								
EVET	74	37	39	50	113	40.6	X ² :0.033 p<0.05	SD:1
HAYIR	126	63	39	50	165	59.4		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Beslenme İle İlgili Bilgilerin Edinildiği Kaynak							X ² :0.977 p>0.05	SD:5
OKUL	27	13.5	12	15.4	39	14		
YAZILI BASIN	33	16.5	14	17.9	47	16.9		
GÖRSEL BASIN	37	18.5	12	15.4	49	17.6		
ÇEVRE	70	35	29	37.2	99	35.6		
DERGİ VE KİTAPLAR	18	9	6	7.7	24	8.6		
BELİRTMEMİŞ	15	7.5	5	6.4	20	7.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Yeterli Beslenme Bilgisine Sahip Olduğuna İnanıyor							X ² :0.192 p>0.05	SD:1
EVET	115	57.5	50	64.1	165	59.4		
HAYIR	85	42.5	28	35.9	113	40.6		
Toplam	200	100	78	100	278	100		

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilgisine sahip olması inançları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.29.); erkek öğrencilerin %37'sinin bayan öğrencilerin %50'sinin sağlıklı beslenme bilgisine sahip olduğu; erkek öğrencilerin %63'ünün bayan öğrencilerin %50'sinin sağlıklı beslenme bilgisine sahip olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile sağlıklı beslenme bilgisine sahip olması inançları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

Öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgileri edindiği kaynaklar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.29.); erkek öğrencilerin %13,5'inin bayan öğrencilerin %15,4'ünün okuldaki; erkek öğrencilerin %16,5'inin bayan öğrencilerin %17,9'unun yazılı basından; erkek öğrencilerin %18,5'inin bayan öğrencilerin %15,4'ünün görsel basından; erkek öğrencilerin %35'inin bayan öğrencilerin %37,2'inin çevresinden; erkek öğrencilerin %9'unun bayan öğrencilerin %7,7'sinin dergi ve kitaplardan bilgi edindiği; erkek öğrencilerin %7,5'inin bayan öğrencilerin %6,4'ünün bilgi edinmek için herhangi bir kaynak belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile beslenme ile ilgili bilgileri edindiği kaynaklar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin yeterli beslenme bilgisine sahip olması inançları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.29.); erkek öğrencilerin %57,5'inin bayan öğrencilerin %64,1'inin sağlıklı beslenme bilgisine sahip olduğu; erkek öğrencilerin %42,5'inin bayan öğrencilerin %35,9'unun yeterli beslenme bilgisine sahip olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yeterli beslenme bilgisine sahip olması inançları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.14. Öğrencilerin Genel Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumu

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel görünümünden memnuniyetleri boylarının ve kilolarının değerlendirmesi Tablo 3.30.'da, verilmiştir.

Tablo 3.30. Öğrencilerin fiziksel memnuniyet, boy ve kilolarının değerlendirilmesi.

Genel Fiziki Görünüm	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Genel Fiziksel Görünümden Memnuniyet							X ² :0.172 SD:1 p>0.05
EVET	149	74.5	63	80.8	212	76.3	
HAYIR	51	25.5	15	19.2	66	23.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Boyun Değerlendirilmesi							X ² :0.915 SD:3 p>0.05
UZUN	34	17	11	14.1	45	16.2	
KISA	30	15	13	16.7	43	15.5	
NORMAL	130	65	51	65.4	181	65.1	
FİKRİ YOK	6	3	3	3.8	9	3.2	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kilonun Değerlendirilmesi							X ² :0.034 SD:3 p<0.05
KİLOLU	40	20	15	19.2	55	19.8	
ZAYIF	42	21	7	9	49	17.6	
NORMAL	109	54.5	55	70.5	164	59	
FİKRİ YOK	9	4.5	1	1.3	10	3.6	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin fiziksel görünümünden memnuniyetleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.30.); erkek öğrencilerin %74,5'inin bayan öğrencilerin %80,8'inin fiziksel görünümünden memnun olduğu; erkek öğrencilerin %25,5'inin bayan öğrencilerin %19,2'sinin fiziksel görünümünden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile fiziksel görünümünden memnuniyeti arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin boylarını değerlendirmeleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.30.); erkek öğrencilerin %17'sinin bayan öğrencilerin %14,1'inin yaşlılarına göre daha uzun; erkek öğrencilerin %15'inin bayan öğrencilerin %16,7'sinin yaşlılarına göre daha kısa; erkek öğrencilerin %65'inin bayan öğrencilerin %65,5'inin yaşlılarına göre normal boylu olduğunu düşündüğü; erkek öğrencilerin %3'ünün bayan öğrencilerin %3,8'inin ise fikrinin olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile boylarının değerlendirmesi arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin kilolarının değerlendirmeleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.30.); erkek öğrencilerin %20'sinin bayan öğrencilerin %19,2'sinin yaşlılarına göre daha kilolu; erkek öğrencilerin %21'inin bayan öğrencilerin %9'unun yaşlılarına göre daha zayıf; erkek öğrencilerin %54,5'inin bayan öğrencilerin %70,5'inin yaşlılarına göre normal kilolu olduğunu düşündükleri; erkek öğrencilerin %4,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün fikrinin olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kilolarını değerlendirmeleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

3.15. Öğrencilerin Diyet Yapma Durumu

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme ile ilgili uzmana danışma ihtiyacı, beslenme uzmanı diyetisyene başvurma durumu ve diyet yapma durumu Tablo 3.31.'de, diyet yapan öğrencilerin diyeti listelerini aldıkları kaynak Tablo 3.32.'de verilmiştir.

Tablo 3.31. Öğrencilerin beslenme ile ilgili uzmana danışma ihtiyacı, beslenme uzmanı / diyetisyene başvurma durumu, diyet yapma durumu.

Diyet Alışkanlığı	Toplam				Genel Toplam		İstatistik	
	Erkek		Bayan					
	N	%	N	%	N	%		
Beslenme İle İlgili Uzmana Danışma İhtiyacı							X ² :0.147 p>0.05	SD:2
EVET	49	24.5	24	30.8	73	26.3		
HAYIR	151	75.5	53	67.9	204	73.4		
BELİRTMEMİŞ	0	0	1	1.3	1	0.4		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Beslenme Uzmanı Diyetisyene Danışmış Durumu							X ² :0.043 p<0.05	SD:1
EVET	17	8.5	13	16.7	30	10.8		
HAYIR	183	91.5	65	83.3	248	89.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		
Diyet Yapma Durumu							X ² :0.03 p<0.05	SD:2
EVET	19	14.5	25	32.1	54	19.4		
HAYIR	171	85.5	53	67.9	223	80.2		
Toplam	200	100	78	100	278	100		

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin beslenmeyle alakalı akla takılan sorularını uzmana danışma ihtiyacı cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.31.); erkek öğrencilerin %24,5'inin bayan öğrencilerin %30,8'inin beslenme uzmanına ihtiyaç duyduğu; erkek öğrencilerin %75,5'inin bayan öğrencilerin %67,9'unun beslenme uzmanına ihtiyaç duymadığı; bayan öğrencilerin %1,3'ünün beslenme uzmanına ihtiyaç duyma durumu ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile beslenme ile ilgili akla takılan sorularını uzmana danışma ihtiyacı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin beslenme uzmanı / diyetisyene danışma durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.31.); erkek öğrencilerin %8,5'inin bayan öğrencilerin %16,7'sinin beslenme uzmanına / diyetisyene danıştığı; erkek öğrencilerin %91,5'inin bayan öğrencilerin %83,3'ünün beslenme uzmanına / diyetisyene danışmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile beslenme uzmanı / diyetisyene danışma durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

Öğrencilerin diyet yapma durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.31.); erkek öğrencilerin %14,5'inin bayan öğrencilerin %32,1'inin diyet yaptığı;

erkek öğrencilerin %85,5'inin bayan öğrencilerin %67,9'unun diyet yapmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile diyet yapma durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Diyet yapan öğrencilerin diyet listelerini aldığı kaynaklar cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.32.); erkek öğrencilerin %37,9'unun bayan öğrencilerin %48'inin diyetisyene / beslenme uzmanından; erkek öğrencilerin %31'inin bayan öğrencilerin %28'inin internet / televizyondan; erkek öğrencilerin %6,9'unun çeşitli broşürlerden; erkek öğrencilerin %24,1'inin bayan öğrencilerin %24'ünün uygulanmış diyet listelerinden yararlanarak diyet listelerini aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile listelerini aldığı kaynaklar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.32. Diyet yapan öğrencilerin diyet listelerini aldıkları kaynak.

Diyet Aldığı Kaynak	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Diyetisyen / Beslenme uzmanı	11	37.9	12	48	23	42.6	X²:0.555 SD:3 p>0.05
İnternet /Televizyon	9	31	7	28	16	29.6	
Çeşitli broşürler	2	6.9	0	0	2	3.7	
Uygulanmış diyet listeleri	7	24.1	6	24	13	24.1	
Toplam	29	100	25	100	54	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

3.16. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi

Bu bölümde öğrencilerin beslenmeyle ilgili bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik veriler Tablo 3.33.'de özetlenmiştir.

Tablo 3.33. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri.

Beslenme Bilgisi		Toplam				Genel Toplam		İstatistik
		Erkek		Bayan				
		N	%	N	%	N	%	
Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir	DOĞRU	66	33	25	32	91	32.7	X2:0.246 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	59	29.5	28	35.9	87	31.3	
	BİLMİYOR	61	30.5	24	30.8	85	30.6	
	BELİRTMEMİŞ	14	7	1	1.3	15	5.4	
Makarana. Pilavda olduğu gibi suyu çektilirerek pişirilmelidir	DOĞRU	97	48.5	47	60.3	144	51.8	X2:0.181 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	62	31	22	28.2	84	30.2	
	BİLMİYOR	30	15	8	10.2	38	13.7	
	BELİRTMEMİŞ	11	5.5	1	1.3	12	4.3	
Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır	DOĞRU	120	60	50	64.1	170	61.2	X2:0.649 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	36	18	15	19.2	51	18.3	
	BİLMİYOR	32	16	11	14.1	43	15.5	
	BELİRTMEMİŞ	12	6	2	2.6	14	5	
Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.	DOĞRU	126	63	56	71.8	182	65.5	X2:0.155 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	21	10.5	10	12.8	31	11.1	
	BİLMİYOR	39	19.5	11	14.1	50	18	
	BELİRTMEMİŞ	14	7	1	1.3	15	5.4	
Sebzeler doğrandıktan sonra yıkanır	DOĞRU	36	18	17	21.8	53	19.1	X2:0.327 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	124	62	51	65.4	175	62.9	
	BİLMİYOR	28	14	9	11.5	37	13.3	
	BELİRTMEMİŞ	12	6	1	1.3	13	4.7	
Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar	DOĞRU	102	51	46	59	148	53.2	X2:0.513 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	57	28.5	20	25.7	77	27.8	
	BİLMİYOR	25	12.5	9	11.5	34	12.2	
	BELİRTMEMİŞ	6	8	3	3.8	19	6.8	
UHT yöntemiyle sterilize edilmiş ve "tetra - pak" kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir	DOĞRU	66	33	20	25.6	86	30.9	X2:0.154 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	57	28.5	22	28.2	79	28.4	
	BİLMİYOR	63	31.5	34	43.6	97	34.9	
	BELİRTMEMİŞ	14	7	2	2.6	16	5.8	
Sokak sütleri tencere kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır.	DOĞRU	83	41.5	28	35.9	111	39.9	X2:0.509 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	47	23.5	20	25.6	67	24.1	
	BİLMİYOR	59	29.5	28	35.9	87	31.3	
	BELİRTMEMİŞ	11	5.5	2	2.6	13	4.7	
Dondurulmuş et ürünlerinin çözdüürldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından sakıncalı değildir	DOĞRU	20	10	9	11.5	29	10.4	X2:0.840 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	143	71.5	58	74.4	201	72.3	
	BİLMİYOR	26	13	8	10.3	34	12.3	
	BELİRTMEMİŞ	11	5.5	3	3.8	14	5	
Fasulye, Nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir	DOĞRU	58	29	20	25.7	78	28.1	X2:0.664 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	60	30	27	34.6	87	31.3	
	BİLMİYOR	68	34	28	35.9	96	34.5	
	BELİRTMEMİŞ	14	7	3	3.8	17	6.1	
Yağlar ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir	DOĞRU	55	27.5	27	34.6	82	29.5	X2:0.495 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	60	30	22	28.2	82	29.5	
	BİLMİYOR	73	36.5	27	34.6	100	36	
	BELİRTMEMİŞ	12	6	2	2.6	14	5	
Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır	DOĞRU	67	33.5	24	30.8	91	32.7	X2:0.752 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	74	37	30	38.5	104	37.4	
	BİLMİYOR	46	23	21	26.9	67	24.1	
	BELİRTMEMİŞ	13	6.5	3	3.8	16	5.8	
Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.	DOĞRU	72	36	29	37.2	101	36.3	X2:0.622 SD:3 p>0.05
	YANLIŞ	24	12	9	11.5	33	11.9	
	BİLMİYOR	91	45.5	38	48.7	129	46.4	
	BELİRTMEMİŞ	13	6.5	2	2.6	15	5.4	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin “Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %33’ünün bayan öğrencilerin %32’sinin doğru olarak; erkek öğrencilerin %29,5’inin bayan öğrencilerin %35,9’unun yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %30,5’inin bayan öğrencilerin %30,8’inin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %7’sinin bayan öğrencilerin %1,3’ünün herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Makarana, pilavda olduğu gibi suyu çektilerilerek pişirilmelidir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %48,5’inin bayan öğrencilerin %60,3’ünün doğru olarak; erkek öğrencilerin %31’inin bayan öğrencilerin %28,2’sinin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %15’inin bayan öğrencilerin %10,2’sinin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %5,5’inin bayan öğrencilerin %1,3’ünün herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Makarana, pilavda olduğu gibi suyu çektilerilerek pişirilmelidir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %60’ının bayan öğrencilerin %64,1’inin doğru olarak; erkek öğrencilerin %18’inin bayan öğrencilerin %19,2’sinin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %16’sının bayan öğrencilerin %14,1’inin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %6’sının bayan öğrencilerin %2,6’sının herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre

incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %63'ünün bayan öğrencilerin %71,8'inin doğru olarak; erkek öğrencilerin %10,5'inin bayan öğrencilerin %12,8'inin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %19,5'inin bayan öğrencilerin %14,1'inin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %1,3'ünün herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %51'inin bayan öğrencilerin %59'unun doğru olarak; erkek öğrencilerin %28,5'inin bayan öğrencilerin %25,7'sinin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %12,5'inin bayan öğrencilerin %11,5'inin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %8'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Sebzeler doğandıktan sonra yıkanır.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %18'inin bayan öğrencilerin %21,8'inin doğru olarak; erkek öğrencilerin %62'inin bayan öğrencilerin %65,4'ünün yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %14'ünün bayan öğrencilerin %11,5'inin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %6'sının bayan öğrencilerin %1,3'ünün herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Sebzeler doğandıktan sonra yıkanır.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “UHT (ultra high temperature) yöntemiyle sterilize edilmiş ve "tetra - pak" kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %33'ünün

bayan öğrencilerin %25,6'sının doğru olarak; erkek öğrencilerin %28,5'inin bayan öğrencilerin %28,2'unun yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %31,5'inin bayan öğrencilerin %43,6'sının bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile "UHT yöntemiyle sterilize edilmiş ve "tetra - pak" kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir." ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin "Sokak sütleri tencere kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır." ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %41,5'inin bayan öğrencilerin %35,9'unun doğru olarak; erkek öğrencilerin %23,5'inin bayan öğrencilerin %25,6'sının yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %29,5'inin bayan öğrencilerin %35,9'unun bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %5,5'inin bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir bilgi belirtmediği saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ile "Sokak sütleri tencere kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır." ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin "Dondurulmuş et ürünlerinin çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından sakıncalı değildir." ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %10'unun bayan öğrencilerin %11,5'inin doğru olarak; erkek öğrencilerin %71,5'inin bayan öğrencilerin %74,4'ünün yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %13'ünün bayan öğrencilerin %10,3'ünün bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %5,5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin herhangi bir bilgi belirtmediği saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ile "Dondurulmuş et ürünlerinin çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından sakıncalı değildir." ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin "Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir." ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde

(Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %29'unun bayan öğrencilerin %25,7'sinin doğru olarak; erkek öğrencilerin %30'unun bayan öğrencilerin %34,6'unun yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %34'ünün bayan öğrencilerin %35,9'unun bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %7'sinin bayan öğrencilerin %3,8'inin herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Yağlar ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %27,5'inin bayan öğrencilerin %34,6'sının doğru olarak; erkek öğrencilerin %30'unun bayan öğrencilerin %28,2'sinin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %36,5'inin bayan öğrencilerin %34,6'sının bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %6'sının bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Yağlar ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %33,5'inin bayan öğrencilerin %30,8'inin doğru olarak; erkek öğrencilerin %37'sinin bayan öğrencilerin %38,5'inin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %23'ünün bayan öğrencilerin %26,9'unun bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %6,5'inin bayan öğrencilerin %3,8'inin herhangi bir bilgi belirtmediği saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin “Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.” ifadesinin bilinirliği cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.33.); erkek öğrencilerin %36'sının bayan öğrencilerin %37,2'sinin doğru olarak; erkek öğrencilerin %12'sinin bayan öğrencilerin %11,5'inin yanlış olarak bildiği; erkek öğrencilerin %45,5'inin bayan

öğrencilerin %48,7'sinin bilgisinin bulunmadığını belirttiği, erkek öğrencilerin %6,5'inin bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir bilgi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile “Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.” ifadesinin bilinirliği arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.17. Öğrencilerin Uyku Ve Masa Başında Geçirdikleri Süre

Araştırmaya alınan erkek ve kız öğrencilere günlük uyku süreleri sorulmuştur (Tablo 3.34.).

Tablo 3.34. Öğrencilerin uykuda geçirdiği süreler.

Uyku Süresi (SAAT)	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Uyku Saatleri							t:0.121 p>0.05
3 - 5 SAAT	40	20	10	12.8	50	18	
6 - 10 SAAT	146	73	61	78.2	207	74.4	
11 SAAT VE ÜSTÜ	13	6.5	5	6.4	18	6.5	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	2	2.6	3	1.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin günlük uykuda geçirdikleri süreleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.34.); erkek öğrencilerin %20'sinin bayan öğrencilerin %12,8'inin günlük 3 – 5 saat arasında; erkek öğrencilerin %73'ünün bayan öğrencilerin %78,2'sinin günlük 6 – 10 saat arasında; erkek öğrencilerin %6,5'inin bayan öğrencilerin %6,4'ünün günlük 11 saat ve üzerinde zamanlarını uyuyarak geçirdiklerini belirtirken; erkek öğrencilerin %0,5'inin bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir uyku süresi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile günlük uykuda geçirdikleri süreleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya alınan erkek ve kız öğrencilere günlük masa başında geçirdikleri süre sorulmuştur.

Tablo 3.35. Öğrencilerin masa başında geçirdikleri süre bilgisi.

Masa Başında Geçen Süre	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Masa Başında Geçen Süre							t:0.105 p>0.05
1 - 3 SAAT	76	38	24	30.8	100	36	
4 - 6 SAAT	74	37	24	30.8	98	35.3	
7 - 10 SAAT	40	20	28	35.8	68	24.4	
11 SAAT VE ÜZERİ	9	4.5	0	0	9	3.2	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	2	2.6	3	1.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin günlük masa başında geçirdikleri süreleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.35.); erkek öğrencilerin %38'inin bayan öğrencilerin %30,8'inin günlük 1 – 3 saat arasında; erkek öğrencilerin %37'sinin bayan öğrencilerin %30,8'inin günlük 4 – 6 saat arasında; erkek öğrencilerin %20'sinin bayan öğrencilerin %35,8'inin günlük 7 – 10 saat arasında; erkek öğrencilerin %4,5'inin günlük 11 saat ve üzerinde zamanlarını masa başında geçirdiklerini belirtirken; erkek öğrencilerin %0,5'inin bayan öğrencilerin %2,6'sının herhangi bir masa başı süresi belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile günlük masa başında geçirdikleri süreleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.18. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı

Aşağıda öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları ve düzenli fiziksel aktivite yapma sıklığı verilmiştir (Tablo 3.36.).

Tablo 3.36. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı ve düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma sıklığı.

Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı		Toplam		Genel Toplam		İstatistik	
		Erkek		Bayan			
		N	%	N	%		N
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapıyor							X ² :0.048 p<0.05SD:2
EVET	59	29.5	18	23	77	27.7	
HAYIR	141	70.5	58	74.4	199	71.6	
BELİRTMEMİŞ	0	0	2	2.6	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı							t:0.111 p>0.05
HAFTADA 1 - 2 GÜN	25	42.4	2	11.1	27	35.1	
HAFTADA 3 - 4 GÜN	22	37.3	10	55.6	32	41.6	
HAFTADA 5 - 6 GÜN	3	5.1	2	11.1	5	6.5	
HER GÜN	7	11.8	4	22.2	11	14.2	
BELİRTMEMİŞ	2	3.4	0	0	2	2.6	
Toplam	59	100	18	100	77	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.36.); erkek öğrencilerin %29,5'inin bayan öğrencilerin %23'ünün düzenli fiziksel aktivite yaptığını; erkek öğrencilerin %70,5'inin bayan öğrencilerin %74,4'ünün düzenli fiziksel aktivite yapmadığı; bayan öğrencilerin %2,6'sının düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Düzenli fiziksel aktivite yapan 77 öğrencinin düzenli fiziksel aktivite yapma sıklığı cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.36.); erkek öğrencilerin %42,4'ünün bayan öğrencilerin %11,1'inin haftada 1 – 2 gün arasında; erkek öğrencilerin %37,3'ünün bayan öğrencilerin %55,6'sının haftalık 3 – 4 gün arasında; erkek öğrencilerin %5,1'inin bayan öğrencilerin %11,1'inin haftalık 5 – 6 gün arasında; erkek öğrencilerin %11,8'inin her gün düzenli fiziksel aktivite yaptıklarını belirtirken; erkek öğrencilerin %3,4'ünün herhangi bir düzenli fiziksel aktivite süresi belirtmediği saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ile düzenli fiziksel aktivite sıklığı arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin yapmama nedenleri Tablo 3.37.'de verilmiştir.

Tablo 3.37. Düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin yapmama nedenleri.

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedenleri	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Ekonomik Olanakların Yeterli Olmaması	11	7.8	3	5.2	14	7	X ² :0.721 SD:5 p>0.05
Zamanım Uygun Olmaması	63	44.7	22	37.9	85	42.7	
Yeterli Fiziksel Aktivite Yapacak Alanın Olmaması	14	9.9	8	13.8	22	11.1	
Alışkanlığının Olmaması	48	34	24	41.4	72	36.2	
Diğer	2	1.4	0	0	2	1	
Belirtmemiş / Fiziksel Aktivite Yapmıyor	3	2.2	1	1.7	4	2	
Toplam	141	100	58	100	199	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Düzenli fiziksel aktivite yapmayan 199 öğrencinin düzenli fiziksel aktivite yapmama nedenleri cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.37.); erkek öğrencilerin %7,8'inin bayan öğrencilerin %5,2'sinin ekonomik olanakları yeterli olmadığından; erkek öğrencilerin %44,7'sinin bayan öğrencilerin %37,9'unun zaman uygun olmadığından; erkek öğrencilerin %9,9'unun bayan öğrencilerin %13,8'inin yeterli fiziksel aktivite yapacak alanı olmadığından; erkek öğrencilerin %34'ünün bayan öğrencilerin %41,4'ünün alışkanlığı olmadığından; erkek öğrencilerin %1,4'ünün diğer sebeplerden dolayı düzenli fiziksel aktivite yapmadığı; erkek öğrencilerin %2,2'sinin bayan öğrencilerin %1,7'sinin düzenli fiziksel aktivite yapmama ile ilgili herhangi bir neden belirtmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile düzenli fiziksel aktivite yapmama nedenleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

3.19. Hijyen Algısı

Aşağıda öğrencilerin okulun en çok kullanılan bölgeleri ile ilgili hijyen memnuniyeti Tablo 3.38.'de verilmiştir.

Tablo 3.38. Okulun en çok kullanılan bölgeleri ile ilgili hijyen memnuniyet durumu.

Okuldaki Bölgelerin Temizliği	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Koridor / Merdiven							
YETERLİ	182	91	65	83.3	247	88.8	X ² :0.068 SD:1 p>0.05
YETERSİZ	18	9	13	16.7	31	11.2	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Tuvalet / Lavabolar							
YETERLİ	38	19	20	25.6	58	20.9	X ² :0.221 SD:1 p>0.05
YETERSİZ	162	81	58	74.4	220	79.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Okul Bahçesi							
YETERLİ	180	90	71	91	251	90.3	X ² :0.795 SD:1 p>0.05
YETERSİZ	20	10	7	9	27	9.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Derslikler							
YETERLİ	174	87	70	89.7	244	87.8	X ² :0.530 SD:1 p>0.05
YETERSİZ	26	13	8	10.3	34	12.2	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Kantin / Yemekhane							
YETERLİ	159	79.5	61	78.2	220	79.1	X ² :0.811 SD:1 p>0.05
YETERSİZ	41	20.5	17	21.8	58	20.9	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

x²=ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin okul koridor / merdivenleri ile ilgili hijyen memnuniyet durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.38.); erkek öğrencilerin %91'inin bayan öğrencilerin %83,3'ünün okul koridor / merdivenlerinin hijyeninin yeterli seviyede olduğunu; erkek öğrencilerin %9'unun bayan öğrencilerin %16,7'sinin okul koridor / merdivenlerinin hijyeninin yeterli seviyede olmadığını algıladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin okul tuvalet / lavaboları ile ilgili hijyen memnuniyet durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.38.); erkek öğrencilerin %19'unun bayan öğrencilerin %25,6'sının okul tuvalet / lavabolarının hijyeninin yeterli seviyede olduğunu; erkek öğrencilerin %81'inin bayan öğrencilerin %74,4'ünün okul tuvalet / lavabolarının hijyeninin yeterli seviyede olmadığını algıladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin okul bahçesi ile ilgili hijyen memnuniyet durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.38.); erkek öğrencilerin %90'ının bayan öğrencilerin %91'inin okul bahçesinin hijyeninin yeterli seviyede olduğunu; erkek öğrencilerin %10'unun bayan öğrencilerin %9'unun okul bahçesinin hijyeninin yeterli seviyede olmadığını algıladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul koridor / merdivenleri ile ilgili hijyen memnuniyet durumu arasındaki farklılıklar, cinsiyeti ile okul tuvalet / lavaboları ile ilgili hijyen memnuniyet durumu arasındaki farklılıklar, cinsiyeti ile

okul bahçesi ile ilgili hijyen memnuniyet durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Yine öğrencilerin okul derslikleri ile ilgili hijyen memnuniyet durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.38.); erkek öğrencilerin %87'sinin bayan öğrencilerin %89,7'sinin dersliklerin hijyeninin yeterli seviyede olduğunu; erkek öğrencilerin %13'ünün bayan öğrencilerin %10,3'ünün dersliklerin hijyeninin yeterli seviyede olmadığını algıladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile okul derslikleri ile ilgili hijyen memnuniyet durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin okul kantin / yemekhanesi ile ilgili hijyen memnuniyet durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.38.); erkek öğrencilerin %79,5'inin bayan öğrencilerin %78,2'sinin kantin / yemekhanesinin hijyeninin yeterli seviyede olduğunu; erkek öğrencilerin %20,5'inin bayan öğrencilerin %20,8'inin kantin / yemekhanesinin hijyeninin yeterli seviyede olmadığını algıladıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kantin / yemekhanesi ile ilgili hijyen memnuniyet durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin okul kantinindeki gıdaların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algı durumu ile okul yemekhanesindeki menünün yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algı durumu Tablo 3.39.'da verilmiştir.

Tablo 3.39. Öğrencilerin okul kantinindeki gıdaların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algı durumu ve okul yemekhanesindeki menünün sağlık ve kaliteye uygunluk seviyesi algı durumu.

Okul Kantini	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Yeterli Ve Dengeli Beslenme İçin Gerekli Besinler							X ² :0.074 p>0.05SD:2
BULUNUYOR	37	18.5	15	19.2	52	18.7	
BULUNMUYOR	163	81.5	61	78.2	224	80.6	
BELİRTMEMİŞ	0	0	2	2.6	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Hijyen Kurallarına Uygun Hizmet							X ² :0.155 p>0.05SD:2
VERİLİYOR	99	49.5	29	37.2	128	46	
VERİLMİYOR	100	50	48	61.5	148	53.2	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	1	1.3	2	0.8	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Okul Yemekhanesi	Toplam				Genel Toplam		İstatistik
	Erkek		Bayan				
	N	%	N	%	N	%	
Sağlıklı Ve Kaliteli Bir Mönü							X ² :0.872 p>0.05SD:2
UYGULANIYOR	73	36.5	26	33.3	99	35.6	
UYGULANMIYOR	125	62.5	51	65.4	176	63.3	
BELİRTMEMİŞ	2	1	1	1.3	3	1.1	
Toplam	200	100	78	100	278	100	
Hijyen Kurallarına Uygun Hizmet							X ² :0.184 p>0.05SD:2
VERİLİYOR	87	43.5	25	32	112	40.3	
VERİLMİYOR	112	56	52	66.7	164	59	
BELİRTMEMİŞ	1	0.5	1	1.3	2	0.7	
Toplam	200	100	78	100	278	100	

N = kişi sayısı

 χ^2 =ki kare testi

SD= Standart Sapma

p=olasılık

Öğrencilerin kantinindeki gıdaların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algı durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.39.); erkek öğrencilerin %18,5'inin bayan öğrencilerin %19,2'sinin yeterli ve dengeli beslenme için gerekli besinlerin kantinde bulunduğunu algıladıkları; erkek öğrencilerin %81,5'inin bayan öğrencilerin %78,2'sinin bulunmadığını algıladıkları; bayan öğrencilerin %2,6'sının kantindeki gıdaların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algısı ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kantinindeki gıdaların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına uygunluk seviyesi algı durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin kantinindeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algı durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.39.); erkek öğrencilerin %49,5'inin bayan öğrencilerin %37,2'sinin hijyen kurallarına uygun hizmet verildiğini düşündükleri; erkek öğrencilerin %50'sinin bayan öğrencilerin %61,5'inin

bulunmadığını düşündükleri; erkek öğrencilerin %5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün kantinindeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algısı ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile kantinindeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algı durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin yemekhanedeki menünün sağlık ve kaliteye uygunluk seviyesi algı durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.39.); erkek öğrencilerin %36,5'inin bayan öğrencilerin %33,3'ünün sağlıklı ve kaliteli mönü uygulandığını; erkek öğrencilerin %62,5'inin bayan öğrencilerin %65,4'ünün sağlıklı ve kaliteli mönü uygulanmadığını algıladıkları; erkek öğrencilerin %1'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün yemekhanedeki menünün sağlık ve kaliteye uygunluk seviyesi algısı ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yemekhanedeki menünün sağlık ve kaliteye uygunluk seviyesi algı durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin yemekhanedeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algı durumu cinsiyete göre incelendiğinde (Tablo 3.39.); erkek öğrencilerin %43,5'inin bayan öğrencilerin %32'sinin hijyen kurallarına uygun hizmet verildiğini düşündükleri; erkek öğrencilerin %56'sının bayan öğrencilerin %66,7'sinin bulunmadığını düşündükleri; erkek öğrencilerin %0,5'inin bayan öğrencilerin %1,3'ünün yemekhanedeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algısı ile ilgili herhangi bir bilgi vermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ile yemekhanedeki hizmetin hijyen kurallarına uygunluk seviyesi algı durumu arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesi öğrencilerinin “beslenme alışkanlıkları”, “yiyecek tercihleri”, “beslenme düzeyleri”, “fiziksel aktiviteleri” ve “hijyen alışkanlıkları” değerlendirilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Yapılan araştırmalar, çocukların beslenme durumları dolayısıyla büyüme ve gelişimlerinin ailelerin sosyo-ekonomik durumu ile yakından ilgili olduğunu göstermiştir. Annenin ve babanın eğitimi ve mesleği, aile yapısı ve ev yaşam koşulları gibi pek çok etken çocukların beslenme durumlarını belirleyen önemli etkenlerdir (Açkurt ve Wetherilt, 1991).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubuna göre dağılımları bakıldığında; büyük çoğunluğunun 20-22 yaş grubunda (%54.3) olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin okudukları sınıf dağılımları göz önüne alındığında 1. sınıftan 5. sınıfa kadar tüm sınıflarda erkek öğrenci sayısının daha fazla olduğu görülmüştür. Yine sınıf dağılımında düzenli artış gözlenmemekle birlikte her sene okula kayıt yaptırmış kız öğrenci sayısında artış, üniversite öğrencilerinin barınma yer ve şekilleri değişkenlik göstermektedir.

Aytekin (1999), üniversite öğrencilerin %14.0'ünün ailesi ile birlikte yaşadığını, %44.5'inin yurttta kaldığını ve %31.0'inin ise arkadaşları ile birlikte kaldığını; Karayormuk (2002), üniversite öğrencilerin sadece %6.7'sinin kendi ailesi ile birlikte kaldığını; Zaybak ve Fadiloğlu (2004), üniversite öğrencilerinin %39.4'ünün ailesi ile birlikte, %29.4'ünün arkadaşları ile birlikte kaldığını, Durmaz ve ark. (2002), üniversite öğrencilerinin %34.71'inin yurttta, %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 yurttta, erkeklerin ise %63.1'inin evde, %27.3'ünün ailesiyle birlikte, %5.1'inin yurttta kaldığını tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmalar, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğrenim süresince aile ortamından uzak bir barınma şekli içinde olduğunu işaret etmektedir. Araştırmamızda, çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun arkadaşlarıyla ortak paylaşımlı ev (%38.1) ve yurt (%37.8) ortamında kaldığı gözlenmiştir.

Durmaz ve ark. (2002), üniversite öğrencilerinin öğrenim süreleri dışında %18.73'ünün köyde, %27.55'inin ilçede, %53.71'inin ise ilde ikamet ettiğini; 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 geldiğini belirtmiştir. Filiz ve Demir (2004), ise üniversitede okuyan kız öğrencilerinin %9.0'unun, erkeklerin ise %12.7'sinin ailelerinin kırsal kesimde yaşadığını tespit etmişlerdir. Yapılan çoğu çalışmanın da gösterdiği gibi AKÜ Veteriner Fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışma sonucunda da öğrencilerin çoğunluğunun (%53.6) kent merkezinden geldiği saptanmıştır.

Öğrencilerin harcama bütçelerinin kaynakları incelendiğinde 278 kişinin % 79,5'i ailesinden yardım alırken %20,1'i ailesinin desteği olmadan okumaktadır. %30,9'luk bir öğrenci grubu kredi – burs desteği ile okurken %68,7'si ise herhangi bir burs almamaktadır.

4.2. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim ve Çalışma Durumları

Evlerde genellikle bireylerinden birinci derecede sorumlu kişi kadındır. Kadının eğitim düzeyi yükseldikçe, bireylerin beslenme durumlarında da iyileşme görülmektedir. Kadın kendi bilgisi, gelenekleri, görenekleri içinde oluşturduğu, besin

hazırlama, pişirme, satın alma ve saklama yöntemlerini kullanmaktadır. Ancak eğitim düzeyi yükseldikçe, geleneksel yöntemleri bırakıp, yeni yöntemlere geçiş yapabilmekte ve aile bireylerine besin değeri yüksek yiyecekler hazırlayabilmektedir (Küçükkömürler ve Şeren, 2001).

Araştırmamızda okuma düzeyleri arttıkça annelerin bu okuma düzeylerindeki oranı da azalmaktadır (Sırasıyla erkek ve kız annelerinin ilköğretim düzeyinde eğitim alma oranları; %42.5 ve %35.9 iken, lisansüstü eğitim alan annelerin oranı erkeklerde %0.5 ve kızlarda %1.3'tür). Öğrencilerin annelerinin çalışmama yani ev hanımı olma oranı yüksektir (erkek annelerinin %76.5, kız annelerinin %62.8).

4.3. Öğrencilerin, Sigara ve Alkol Tüketim Alışkanlıkları

Türkiye'nin değişik üniversitelerinde yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda; erkek öğrencilerin sigara içme oranları %32.8 ile %65.0 arasında, kız öğrencilerde %12.2 ile %41.1 arasında değişmektedir. Sivas'ta Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada genel olarak sigara içme oranı %43.5 olarak saptanmıştır (Demirel ve Sezer, 2005). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde 1032 öğrenci arasında yapılan araştırmada sigara içme miktarı %24 olarak belirlenmiştir (İlhan ve ark., 2005).

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 diğer çalışmalardan farklı olarak, üniversiteli kızların, erkeklere göre daha çok sigara içicisi olduğu ve cinsiyetler arası farkın önem taşıdığı bulunmuştur. Türkmen (1996), tarafından yapılan araştırmada, çıraklık eğitim merkezine devam eden 13-14 yaş grubu çırakların %66.7'sinin, 15-17 yaş grubu çırakların ise %77.2'sinin sigara kullandığı tespit edilmiştir. Salman

(1986)'ın üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada ise, kızların yarısından fazlasının sigara kullandığı bulunmuştur.

Çalışmamızda araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma durumları incelendiğinde; öğrencilerin %69,4'ü sigara kullanmamaktadır. Diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında, genç nesilde sigara tüketiminin azaldığı, çalışmamıza katılan öğrencilerin %73'ünün hiç sigara kullanmadığı gözlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun (%65.6) sigarayı bırakma eğiliminde olduğu, kız öğrencilerde sigara tüketim alışkanlığı erkeklere göre düşük olduğu bulunmuştur.

Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin alkol kullanımı ve bağımlılığının araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin %76'sının alkol kullandığı, %8.8'inin alkol bağımlısı, %14 'ünün alkolü kötüye kullanımının olduğu saptanmıştır. Yine alkol bağımlılığı oranının 17-19 yaş grubundaki öğrencilerde daha yüksek olduğu ve alkol kullanımının yurtdışı kalan öğrencilerde en düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Yiğit ve Leyla, 2006). AKÜ Veteriner Fakültesi öğrencilerinin alkol kullanımı alışkanlığının az olduğu (% 29.9) gözlenmiştir.

4.4. Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar

Sağlık; kişinin doğuştan getirdiği kalıtsal özellikleri ile fizik, biyolojik, sosyal çevre koşullarının ve temel sağlık konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının bir bileşkesidir (Egemen, 1984). Ailenin ve toplumun mutlu olarak yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bütün bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı kişi çalışma gücüne sahiptir, aileye ve topluma ekonomik yönden katkıda bulunur. Aile ve toplumda hasta, güçsüz özürlü sayısının artması, üretimi azaltır, verimliliği düşürür ve sağlık harcamalarını artırır (Baysal ve Merdol, 1994).

Dereköy (2006), yaptığı çalışmada 118 kız ve 127 erkek öğrencinin herhangi bir sağlık sorunları olmadığını, geri kalan toplam 55 öğrencinin ise çeşitli sağlık sorunlarının olduğunu belirtmişlerdir. 300 öğrencinin 245' inin ciddi sağlık

problemlerinin olmaması sevindiricidir. Öğrencilerin sağlık sorunu olma durumu cinsiyete göre rahatsızlıkların neler olduğu incelendiğinde değişiklik göstermemiştir ($p>0.05$). %12.7 oranı ile kız, %6.0 oranı ile erkek öğrencilerin gözleriyle ilgili rahatsızlıklarının olduğu görülmüştür. Bunu takiben de kulak-burun-boğaz hastalıkları gelmektedir ki bu oran kızlarda %4.0, erkeklerde ise %7.3'dür. Araştırmanın kış mevsiminde yapıldığı göz önünde bulundurulursa kulak-burun-boğaz hastalıklarının sıklığının dikkat çekici olmadığı anlaşılmaktadır. Kemik ve eklem hastalıkları bulunan öğrenci sayısı ise kızlarda 4, erkeklerde 2'dir. Sindirim sistemi, guatr ve kalp hastalıklarının kızlarda ki oranı toplamda %2.1'dir. Erkeklerde ise sindirim sistemi ve guatr hastalıkları görülmezken 1 öğrencide kalp rahatsızlığı olduğu belirtilmiştir (Dereköy, 2006). Çalışmamızda araştırmaya katılan öğrencilerin %82,7'si herhangi bir sağlık probleminin olmadığını, sağlık sorunu olanların ise, astım, bronşit, sinirsel hastalıklar, kalp hastalıkları ve göz hastalıkları olduğunu bildirmektedirler.

Araştırma katılan öğrencilerin tedavi oldukları sağlık kurumundan memnuniyet durumları incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin %54'ünün tedavi oldukları sağlık kurumundan memnun oldukları tespit edilmiştir. Sağlık problemlerinin çözümünü %80.9 oranla ailelerinin sosyal güvencelerinden yararlanarak çözmektedirler. Toplamda öğrencilerin %86,7'sinin sağlıklarına önem verdikleri, önem vermeyenlerin ise günlük yaşam yoğunluğu ya da zaman problemini sebep gösterdikleri oldukları tespit edilmiştir.

4.5. Öğrencilerin Besin Gruplarını Tüketme Sıklığı

Araştırmaya katılan öğrencilerin et tüketimlerine bakıldığında erkek öğrencilerin kırmızı et tüketimlerinin daha çok olduğu, bayan öğrencilerin ise tavuk eti tüketiminin daha çok olduğu gözlenmiştir. Balık eti tüketimin ise her iki öğrenci grubunda az olduğu gözlenmiştir. Farklı çalışmalarda değişik oranlarda bildirilmiştir. Örneğin, Aytekin (1999)'in araştırmasında, üniversite öğrencilerinin %25'inin hiç balık tüketmediği, tüketenlerin ise çok seyrek tükettiği; öğrencilerin %64.5'inin hiç

sakatat tüketmediği; %34'ünün ise hiç salam, sosis benzeri et ürünlerini tüketmediği tespit edilmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin yumurta, et ürünleri ve kurubaklagil tüketimleri genel olarak yeterli düzeyde bulunmuştur.

Öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim sıklıkları açısından; yoğurt tüketiminin diğer süt ve süt ürünlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla beraber taze sebze ve meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde; taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının yüksek olmasına rağmen, kuru meyve ve taze sıkılmış meyve suyu tüketim sıklıklarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ekmek ve tahıl grubu besinlerden her gün ekmek tüketenlerin (%91) çoğunlukta olduğu ve pirinç, bulgur ve makarna tüketimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Hazır besinlerden ise, gazlı içecek, hazır meyve suları, hazır kek, kurabiye, pasta, şeker ve çikolatanın yüksek oranda tüketimi dikkat çekmektedir.

4.6. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları ve Sağlıklı Suya Ulaşma Durumları

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğun 10 bardak ve altında su tükettiği ve fakültede sağlıklı suya ulaşma olanaklarının yeterli olduğu tespit edilmiştir.

4.7. Öğrencilerin En Çok Tükettiği Yağlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin en çok tükettiği yağ çeşitleri ayçiçek yağı (%66.9) ve zeytinyağı (%52.2)'dir.

4.8. Öğrencilerin Yeme Şekilleri

Sindirim besinin ağıza alınmasıyla başlar. Ağızda çiğnemeyle ufak parçalara ayrılan besin tükürükle karışarak mideye geçer. Besin ağızda yeterli miktarda çiğnenip yavaş yutulursa midedeki sindirime fayda sağlar. Ancak 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). Günümüzde yemekleri hızlı yemek, büyük lokmalar halinde ağza almak, az çiğnemek, sıkıntılı ve stresli durumlarda aşırı yemek şişmanlığa neden olabilen hatalı beslenme davranışları olarak kabul edilmektedir (Aslan ve ark., 2001).

Erten (2006), yaptığı çalışmada öğrencilerin büyük oranı (%52.4) yemek yerken “çok çiğneyip yavaş yeme” davranışını gösterdiklerini saptamıştır.. Ancak “az çiğneyip hızlı yeme” davranışını gösterenlerin oranı da (%42.0) önemsenmeyecek kadar az değildir. Çalışmamızda ise, erkek öğrencilerin %57,5’inin bayan öğrencilerin %59’unun az çiğneyip hızlı yemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. 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 götürececek önlemler alınmalıdır.

4.9. Öğrencilerin Günlük Öğünlerini Gerçekleştirme ve Günlük Öğünlerini Tükettiği Mekân

Adölesan döneminde artan besin gereksiniminin karşılanması, doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına bağlıdır. Bunların başında günlük alınacak besinlerin 3 öğüne dengeli dağıtılması gerekmektedir (Eser ve ark., 2001). İnsanın günde bir ya da iki öğünde beslenmesi, alınacak olan toplam enerjiyi de etkileyecektir. Bireyin ihtiyacı olan enerjiyi eşit olarak almaması psikolojik ve metabolik rahatsızlıklara neden olacaktır. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliğini azalır, glikoz Emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve yağ sentezinde bir artış

olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle yemeklerin en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (Sürücüoğlu, 1986; Sağlam ve Yürükçü, 1996).

Davaney ve ark. (1995), 3350 öğrencinin günlük besin alımını inceleyerek, pek çok öğrencinin günlük en azından 5 öğün ve hemen hemen hepsinin 3 öğün yediklerini saptamışlardır.

Bilişsel yeteneklerin gelişmesinde, hafızanın güçlenmesinde, okul başarısının artışı kahvaltı önemli bir etkidir. Sağlıklı beslenmenin önemli bir parçası olan kahvaltı etme alışkanlığı genel bir iyilik hali için mutlaka yapılmalıdır (Berkey ve Rockett, 2003). İspanyol adölesanlarda beslenme ve öğün yapma alışkanlıklarını araştıran AVENA çalışmasında kızların %8'inin kahvaltıyı her zaman atladıkları saptanmıştır (Moreno ve Kersting, 2005).

Çalışmamızda görüldüğü üzere; erkek ve bayan öğrencilerin neredeyse tamamına yakını sabah, öğle, akşam öğünlerini hiç aksatmadan tükettikleri, ara öğün olarak kabul edilen kuşluk, ikindi ve gece öğününde her iki öğrenci grubu içinde yarısından fazlasının aksatmadan tükettiği saptanmıştır.

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 çalışmada da, üniversite öğrencilerin ana öğünleri nerelerde tükettiklerine ilişkin vermiş oldukları cevaplarda grupların oran ortalaması itibarıyla sabah kahvaltısı için ilk sırada “ev” ve sonra “kantın”; öğle yemeği için ilk sırada “okul yemekhanesi” ve sonra “kantın”; 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.

Çalışmamızda da, öğrencilerin öğünlerini genellikle, okul-yurt yemekhanesi ve kantininde tükettikleri, evde en fazla tüketilen öğünün akşam yemeği olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğünlerini tükettikleri mekanlardan besin kalitesi, fiyat, hijyen ve hizmet kalitesi açısından memnuniyet durumları incelendiğinde genel olarak memnun oldukları saptanmıştır.

4.10. Öğrencilerin Asla Atlamadığı, En Çok Atladığı Ana Öğünler ve Ana Öğün Atlama Nedenleri

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür (Eser ve ark., 2000). Öğün atlama alışkanlık haline dönüştürüldüğünde, kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (Sağlam ve Yürükçü, 1996; Kızıltan, 2000). Çalışmamızda en çok atlanan ana öğünün öğle yemeği, en az atlanan ana öğünün akşam yemeği olduğu belirlenmiştir. Yiğit (2006) ve Dereköy (2006), yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin öğün atlama nedenleri başında “canı istememe” ve “vakit bulamama” ilk iki sırayı aldığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde bizim çalışmamızda da öğrenciler ana öğün atlama nedenlerinin en çok zaman olmaması (%60) olarak belirtmişlerdir.

4.11. Öğrencilerin En Çok Atladığı Ara Öğünleri ve Ara Öğün Atlama Nedenleri

Ara öğünlerde tüketilen yiyeceklerin türü ve miktarı önemlidir. Ara öğünlerin ana öğün yerine geçmesi ya da ana öğündeki besin tüketimini olumsuz yönde etkileyecek ve iyi beslenme alışkanlıklarının gelişmesini engelleyecek şekilde olmaması önem taşımaktadır (Ünal, 2000). Aytekin (1999), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, en çok gerçekleştirilen ara öğünün gece öğünü olduğunu ve bunu ise sırasıyla ikindi ve kuşluk öğünlerinin izlediğini rapor etmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin en çok atladığı ara öğün kuşluk (%25.5) öğünü olarak görülmüştür. Gece öğünü ise araştırmamızda en çok atlanan ikinci ara öğün olarak bulunmuştur. Yine zaman olmaması (%49.3) ara öğün atlanmasına en çok gösterilen nedendir.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerden elde edilen bulgular ile Aytekin (1999)'in bulguları en çok atlanan ara öğünün kuşluk öğünü olması konusunda birbirini desteklemektedir.

4.12. Öğrencilerin Ara Öğünde Yiyecek ve İçecek Tüketim Alışkanlıkları

Önder ve ark. (2000), yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %80.9'unun öğün aralarında besin tükettiğini ve öğün aralarında en çok tercih edilen besinin meyve (%36.1) olduğunu, ancak okul kantininde meyve satışı olmadığını ve kantinden alabilecekleri besinler açısından en çok tercih edilenlerin simit (%44.9) ve kola (%42.7) olduğunu tespit etmişlerdir. Ankara'da iki farklı kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin en çok tükettikleri içeceklerin; çay (%66.0), hazır meyve suyu (%16.3), süt (%13.7) ve neskafe (%4.0) olduğu belirtilmiştir (Güleç ve ark., 2008).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ara öğünlerde yiyecek olarak, en çok tost (%47.8) , içecek olarak çay-bitki çayı (%47) tercih ettikleri görülmüştür. Ara öğünlerde tüketilen yiyecekler arasında %38.8 oranla en sık tüketilen ikinci besin olarak çikolata-gofret tüketimi dikkat çekmektedir. Öğrenciler arasında çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri, çay içme alışkanlığının fazla oluşundan, çayın kolay bulunabilir ve ucuz olmasından kaynaklanabilir. Çay, geleneksel bir içeceğimizdir, ancak yemeklerle beraber tüketimi demir eksikliği anemisine neden olduğu için, yemeklerden en az yarım saat sonra, açık içilmesi önerilmektedir.

4.13. Öğrencinin Sağlıklı ve Yeterli Beslenme Bilgisi Durumu

Aytekin (1999), tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerin büyük oranının (%59.5) beslenme konusundaki bilgilerini yeterli olmadığını ve %58.0'inin beslenme eğitimi almak istediğini, %26.8'inin ise bu eğitimi alma konusunda kararsız olduğunu bildirmiştir. 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 belirtmişlerdir. Yine 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.

Araştırmaya katılan öğrencilerden erkek öğrencilerin %66.5'i, bayan öğrencilerin %71.8'i beslenmeyi bütün gıdaları yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek olarak tanımlayarak, çoğunluğun (%68) doğru yanıt verdiği saptanmıştır. Çalışmamızda genel olarak erkek öğrencilerin üçte biri (%37), bayan öğrencilerin yarısı (%50) sağlıklı beslenme bilgisine sahip olmakla beraber bütünde bu oranların yüksek olduğu söylenemez.

Salman (1986)'ın üniversite son sınıf kız öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, kızların %41.6'sının yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmadıklarını, %25.0'inin ise bazen buna inandıkları ifade etmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), tarafından yapılan araştırmada da, öğrencilerin %35.9 gibi düşük bir oranının yeterli ve dengeli beslendiğine inandığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu (%59.4) sağlıklı beslendiğine inanmıyor. Beslenme ile ilgili bilgileri edindikleri kaynaklar ise; genellikle çevreden ve yazılı-sözlü basından olduğu görülmektedir. Bu durumda yazılı ve sözlü medyada yayınlanan mesajların içeriğinin önemi bir kez daha gündeme gelmektedir.

4.14. Öğrencilerin Genel Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumları

Araştırmaya katılan öğrencilerden, erkek öğrencilerin %74,5'i, bayan öğrencilerin %80,8'inin fiziksel görünümünden memnun olduğu, çoğunluğunun boy ve kilolarının yaşitlarına göre normal olduğunu düşündükleri görülmektedir.

4.15. Öğrencilerin Diyet Yapma Durumları

Sağlıklı büyüme ve gelişimin ön koşullarından biri, yeterli ve dengeli beslenmedir. Yaşam olayları ve büyümenin gerektirdiği enerji ve besin öğeleri yeterli miktarda sağlanamadığında büyüme yavaşlar, sağlık bozuklukları artar, çalışma ve öğrenme çağında olanların verimlilikleri azalır (Taşçı ve ark., 1987).

Yaşamın her döneminde olduğu gibi özellikle büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu adölesan dönemde yeterli ve dengeli beslenmek gereklidir. Bu dönemde öğrenme, anlama ve kavrama yeteneğinin yüksek olması beslenmenin önemini daha da artırmaktadır (Sağlam ve Yürükçü, 1996).

Demir (2006), yapmış olduğu çalışmada, ağırlık kaybetmeye çalışmış olan öğrencilerin yarıya yakını (%43.8) uyguladıkları yöntemin kaynağı olarak gazete, dergi ve televizyonu gösterirken, %21.9'u arkadaştan faydalandığını, %9.6'sı ebeveyn yardımı ile zayıflamaya çalıştığını belirtmiştir. Zayıflama yöntemleri için hekime ve diyetisyene başvuranların oranı oldukça düşüktür. Nowak (1998), yaptığı araştırmada geçmişte ağırlık kaybetmeye çalışan adölesanların zayıflama hakkında sırasıyla %66, %36, %66 oranında aileden, arkadaştan ve magazin-kitaplardan bilgi edindiklerini belirlemişlerdir. Hekimden bu bilgiyi alanların oranı ise %8.0 olarak belirlenmiştir (Nowak ve ark., 1998). Uzmana danışma oranı oldukça düşük olmasına rağmen diyet uygulama sıklığı oldukça yüksektir. Hill ve arkadaşları (2000), yaptıkları çalışmada adölesan kızların %40'ının geçmişte diyet uygulamalarının olduğunu göstermiştir.

Erten (2006), yaptığı çalışmada, öğrencilerin yarısından fazlası (%55.2), beslenme ile ilgili akıllarına takılan konularda bir uzmana 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.

Araştırmaya katılan öğrencilerden %73.4'ünün beslenme ile ilgili akla takılan sorular için uzmana danışma ihtiyacı hissetmediği, %89.2'sinin hiç diyetisyene danışmadığı ve %80.2'sinin diyet yapmadığı saptanmıştır.

4.16. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri

Eğitim dinamik bir süreçtir. Koşulların sürekli değişmesi ile bireylerin yeni durumlara uyum sağlamasında eğitimin de sürekli olması gerektiği anlamına gelir. Bu nedenle eğitim, yaşam boyu süregelen bir olgudur (Merdol, 1999a).

Beslenme eğitimi, toplumun, yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesini, yanlış ve olumsuz beslenme koşullarının ortadan kaldırılmasını, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesini, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması konusunda eğitilerek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlar (Başoğlu ve Baysal, 1987). Diğer bir ifadeyle davranışların ve kötü alışkanlıkların değiştirilmesi, yerlerine yararlı olanların uygulamaya sokulması beslenme eğitiminin başlıca amacıdır (Özgür ve Özgür, 1984; Şimşek, 1991). Sağlıklı beslenmenin temelleri çocukluk döneminde atıldığından bu dönemde verilen eğitim çok önemlidir (Merdol, 1999b).

Bireylerde davranış değişikliği olması amacıyla verilen beslenme bilgileri tek başına arzu edilen davranış değişikliğini oluşturmada yeterli olmayabilir. Beslenme bilgisinin yanında, davranış değişikliğinin oluşmasında beslenmeye karşı tutum ve inançlarda değişikliğin meydana getirilmesi hem daha kolay hem de daha etkili

sonuç verebilmektedir. Beslenme eğitimi ile ulaşılmak istenen amaçlara, bu amaçlara ne kadar ulaşıldığının saptanması beslenme eğitiminin etkinliğinin değerlendirilmesi açısından gerekli olmaktadır (Kavas ve Kavas, 1985).

Beslenme eğitim bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik çalışmalardan örnek olarak, Aytekin (1999)'in yaptığı araştırmada, makarnanın az suda, suyu çektilerilerek pişirilmesi gerektiğini üniversite öğrencilerinin %23'ünün; sebzeleri pişirmeye hazırlama sırasını %29'unun; kuru baklagilleri pişirmek için izlenmesi gereken doğru sırayı ise %31'inin doğru bildiği tespit edilmiştir. Güler (2003), tarafından, yapılan çalışmada ise öğrencilerinin pilav pişirme (%15), makarna pişirme (%25), yeşil yapraklı sebzeleri pişirme (%27.5) ve kuru baklagilleri pişirme (%25) konularındaki bilgi düzeylerinin çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik sorulan sorulara verdikleri cevaplara bakıldığında; bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

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 kuru baklagil yemeğinin besin değeri düşmektedir (Baysal, 1999).

4.17. Öğrencilerin Uyku ve Masa Başında Geçen Süreleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük çoğunlukla 6–10 saat (%74.4) uyudukları ve çoğunluğunun 1-3saat (%36) masa başında geçirdikleri saptanmıştır.

4.18. Öğrencilerin Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Fiziksel hareketsizlik şişmanlığın güçlü bir nedenidir. Bu nedenle sedanter yaşam tarzından uzak durulmalıdır (Baur, 2002; Strong ve ark., 2005). İngiltere’de 7-18 yaş arasındaki çocukların büyük bir kısmının inaktif olduğu ve bunun obezitedeki artış ile uyumlu olduğu bulunmuştur (Hasbay, 2004). Çalışmamızda araştırmaya katılan öğrencilerden erkek öğrencilerin %70,5’inin bayan öğrencilerin %74,4’ünün düzenli fiziksel aktivite yapmadığı bulunmuştur. Zaman olmaması (%42.7) ve alışkanlığın olmayışı (%36.2) düzenli fiziksel aktivite yapmama nedenlerinde başta gelmektedir.

4.19. Hijyen Algısı

Araştırma sonucunda tuvalet ve lavabo temizliğini yetersiz bulanlar (%79.1) çoğunluktadır. Öğrenciler tarafından okul kantininde ve okul yemekhanesinde yeterli ve dengeli beslenme için gerekli besinlerin bulunmadığını (bayan %80.6, erkek %62.3), hijyen kurallarına uygun hizmet verilmediği (bayan %53.2, erkek %59) düşünmektedirler.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmaya 200'ü erkek 78'i bayan olmak üzere 278 AKÜ Veterinerlik Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu farklı illerden gelen üniversite öğrencisi olması nedeniyle ailelerinden ayrı ikamet etmektedirler.

Öğrencilerin beslenme ile ilgili verileri göz önüne alındığında, öğrencilerin 1. Grup, 2. Grup ve 3. Grup besinlerini haftada 1–2 gün sıklıkla tükettikleri, ekmek ve tahılların içinde yer aldığı, karbonhidrat ve enerjiden zengin olan 4. Grup besinlerin ise öğrenciler arasında en çok tüketilen besin grubu olduğu görülmektedir. Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak için her besin grubundan, her gün yeterli miktarlarda tüketilmesi önem taşımaktadır.

Öğrencilerin bazı gıda ürünleri örneğin, fermente süt ürünlerinden kefir hakkında genel olarak bilgi sahibi olmadığı dikkat çekmiştir. Öğrenciler arasında gazlı içeceklerin, hazır gıdaların ve fast-food tarzı yiyeceklerin tüketiminin yaygın olduğu görülmüştür. Buna karşın, günlük tüketilmesi önerilen su miktarını araştırmaya katılan öğrencilerden ancak yarısı tüketmektedir. Buda su tüketim alışkanlığının istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Yağ kullanımında ise ayçiçeği yağı ve zeytinyağı ön plandadır.

Genel olarak bakıldığında öğrencilerin düzenli ana öğün ve ara öğün tükettikleri görülmektedir. Ancak yine de en çok atlanan ana öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve ara öğünlerde en çok tüketilen besinlerin tost ve poğaça olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin yarıdan fazlası yeterli beslenme bilgisine sahip bulunmakta ve büyük çoğunluğu ise beslenmeyi doğru tanımlayabilmektedir. Ancak öğrencilerin yarıdan fazlası sağlıklı beslendiklerine inanmamaktadır. Öğrencilerin yaklaşık üçte biri beslenme ile ilgili bilgileri çevreden edinmektedir. Medya özellikle adolesan beslenmesinde ve ideal beden yapısının oluşmasında büyük etkindir. Medya ve kitle iletişim araçlarının beslenme, diyet konularına özenle yaklaşması sağlanmalıdır. Genel olarak beslenme bilgi düzeylerine yönelik cevaplar bütün

olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin ortalama bir beslenme bilgisi düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Diyet yapma oranları ise düşüktür.

Öğrencilerin büyük bir kısmı genel fiziksel görünümünden memnundurlar; normal boyda, normal kiloda olduklarını düşünmektedirler. Çoğunluğu günlük 6–10 saat arasında uyumakta ve yaklaşık üçte biri günün 1–3 saatini masa başında geçirmektedirler. Öğrencilerde genel olarak düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı yoktur ve düzenli fiziksel aktivite yapamama nedeni olarak en çok zaman olmamasını öne sürmektedirler.

Öğrencilerin büyük kısmı okul–yurt yemekhanesindeki, okul–yurt kantinindeki, restoran/lokantadaki ve fast-food tarzı besin tüketim mekanlarındaki besin kalitesinden, fiyattan, hijyenden ve hizmet kalitesinden memnun görünmektedirler. Ancak öğrencilerin yarısından fazlası okul kantininde ve yemekhanesinde sağlıklı ve kaliteli menü uygulanmadığını, okul yemekhanesinin hijyen kurallarına uygun hizmet vermediğini düşünmektedirler. Yine, öğrencilerin çok büyük bölümü koridor/merdivenlerin, okul bahçesinin, dersliklerin ve kantin yemekhanesinin hijyenini yeterli bulmalarına rağmen tuvalet/lavaboların hijyenini yeterli bulmamaktadırlar.

Bu sonuçlara dayanarak, öğrencilerin sağlıklı beslenme, yeterli ve düzenli fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilinçlenmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Okullardaki eğitim müfredatlarına beslenme dersleri konularak öğrencilere sağlıklı yaşamın temel koşullarından biri olan beslenme ile ilgili bilgiler verilmelidir. Verilecek bu eğitim ile; yaşamın her döneminde gereksinim duyduğumuz besinler ve bu besinlerin vücuda yeterli ve dengeli alınması, besinlerin beslenme ilkelerine uygun hazırlanması, beslenme ile ilgili yanlış davranış ve kötü alışkanlıkların yerlerine doğru beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarının yerleştirilmesi, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda meydana gelen beslenme bozukluklarının önlenmesi, gençlerin fazla miktarda tükettikleri boş kalori içerikli hazır yiyecekler ve kola–gazlı içecekler yerine besleyici değeri yüksek yiyecek ve içecekleri tercih etmeleri sağlanmalıdır. Kısaca beslenme bilimi çerçevesinde öğrencilerin eğitimi ile

toplumun yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun beslenerek üretken, sağlıklı olmaları sağlanmalı ve dolaylı şekilde sağlık için yapılan harcamalarında azaltılması hedeflenmelidir.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların fiziksel aktivitelerinde azalma nedeni ile vücut ağırlıklarında artışlar görülmektedir. Vücut ağırlığının ideal düzeyde tutulması amacıyla; öğrencilerin televizyon seyretmeleri ve bilgisayar başında çok zaman geçirme gibi etkinliklerinin azaltılması, bunlar yerine vücut ağırlıklarını dengede tutmak, dolayısıyla obezite riskini azaltmak için daha aktif olabilecekleri sportif faaliyetlere yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

ÖZET

Akü Veteriner Fakültesindeki Öğrencilerin Beslenme, Sağlık, Fiziksel Aktivite Ve Hijyen İle İlgili Tutum Ve Davranışlarının Saptanması

İnsan hayatında beslenme bilimine olan ihtiyaç ve beslenme alışkanlıklarının önemi giderek artmaktadır. Yükseköğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta ve bu durum öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Bu çalışmada, Afyon Kocatepe Üniversitesi Veteriner Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme, sağlık, fiziksel aktivite ve hijyen ile ilgili tutum ve davranışlarının saptanması amaçlanmıştır. Öğrencilerin beslenme ile ilgili verileri göz önüne alındığında, öğrencilerin 1. Grup, 2. Grup ve 3. Grup besinlerini haftada 1–2 gün sıklıkla tükettikleri, karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri, gazlı içeceklerin, hazır gıdaların ve fast-food tarzı yiyeceklerin tüketiminin yaygın olduğu ve su tüketim istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Diyet yapma oranları ise düşüktür ve ortamın hijyen durumundan şikayetçi değildirler. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir. Sonuçta çalışmaya katılan AKÜ Veteriner Fakültesi öğrencilerinin orta seviyede bir beslenme bilgi düzeyine ve duyarlılığa sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Sağlık, Fiziksel Aktivite, Hijyen, Davranış

ABSTRACT

Determination Of Behaviour And Attitudes Of The Students At Aku Veterinary Faculty Towards Nutrition, Health, Physical Activity And Hygiene

The need for nutrition science and importance of habits in nutrition are increasing in human life. Most of higher education students study away from their families and this situation affects their habits of nutrition. This study aimed at determining the attitudes of students at AKÜ Veterinary Faculty towards nutrition, health, physical activity, and hygiene. Considering the responses of students, it has been determined that students consume 1. Group, 2. Group and 3. Group foods at frequency of one or two days in a week, and feed on mainly carbohydrates. Consumption of fizzy drinks, ready to eat and fast-foods are common among students and water consumption levels of students are not adequate. The rate of students on diet was low and students did not have any complaints about hygiene of their environment. They do not any physical activities. In conclusion it appears that the students of AKÜ Veterinary Faculty participated in this study had a moderate level knowledge and awareness about nutrition.

Key Words: Nutrition, Health, Physical Activity, Hygiene, Behavior

KAYNAKLAR

- ANONİM 1.. (2009). “*Beslenme ve Kanser*”.
Erişim: [<http://www.ecd.gov.tr/ecd/index.jsp?page=1>]. Erişim tarihi:14.11.2009.
- ANONİM 2.,(2004). “*Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*” T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara
- ANONİM 3., (2007). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi-Besin Grupları*, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. Mesleki Eğitim Ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Ankara.
- AÇKURT, F. ve WETHERİT, H. (1991). *Türk okul çağındaki çocukların büyüme – gelişme durumlarının Amerikan normlarına göre değerlendirilmesi*. Beslenme ve Diyet dergisi, 20 : 21 - 34.
- AKSOYDAN, E. (2008). *Yaşlılık ve Beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 732
- ASLAN, P.,BOZKURT, N.,MERCANGİL, S. ve ERGE, S.A., (2001). *Yeterli dengeli beslenme ve sağlıklı zayıflama rehberi*. Özgür Yayınları: 144, 180 s., İstanbul.
- ASLANTÜRK, Z. ve AMMAN, T. (2000). *Sosyoloji. İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- AYTEKİN, F. (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).
- BALTACI, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:730
- BALTACI, G., ERSOY, G., KARAAĞAOĞLU, N., DERMAN, O., KANBUR, N. (2008). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:730
- BAUR, L. (2002). *Child and adolescent obesity in the 21 st century: an Australian perspective*. Asia Pasific Journal of Clinical Nutrition 11(3): 524-528.
- BAYSAL, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Levent Ofset Matbaacılık ve Yayıncılık, Ankara. s. 1–5
- BAYSAL, A. ve MERDOL, T. K. (1994). *Toplu beslenme yapılan kurumlar için yemek planlama kuralları ve yıllık yemek listeleri*. Hatipoğlu Yayınları: 78, Kaynak Kitap Dizini:16, Özerler Matbaacılık, 105 s., Ankara.
- BAYSAL, A. (1999). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

- BAYSAL, A. M. AKSOY, N. BOZKURT, T. KUTLUAY MERDOL, G. PEKCAN, S. KEÇECİOĞLU, H. T. BESLER ve M. MERCANGİL (1999). *Diyet El Kitabı*. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- BEK, N. *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, 2008.
- BERKEY, C. ROCKETT, HR. (2003). *Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents*. Int J Obes Relat Metab Disord. Oct;27(10):1258-66.
- BÜLBÜL, SH. (2004). *Ergen Etiği*, Sted Cilt: 13 Sayı: 6:206-210.
- CAN G, ÖZDİLLİ K, Erol Ö, UNSAR S, TULEK Z, SAVAŞER S, ÖZCAN Ş, DURNA Z. (2008). *Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and nonnursing students in Istanbul, Turkey*. Nurs Health Science; 10:273-280.
- ÇAHA, Ö. (1999). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Ankara: Beta.
- ÇALIŞTIR, B., DERELİ, F., EKSEN, M. ve AKTAŞ, S. (2005). "Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2):1-8).
- ÇOPUR, U. (2000). *Gıda Teknolojisi*, Devlet Kitapları, Ilıcak Matbaası, İstanbul
- DEMİR Dilek Burcu, *2006 Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- DEMİREL Y, SEZER RE. (2005). *Sivas Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde Sigara Kullanma Sıklığı*. Erciyes Tıp Dergisi, 27: 1-6.
- DEMİREZEN, E., ÇOŞANSU G. (2005). *Adölesan Çağı Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Sted.;14(8):174-178).
- DEMORY-LUCE., MORALS, M., NICKLAS, TA., BARANOWSKI, T., ZAKERI, I., BERENSON, GS. (2004). *Changes in food group consumption patterns from childhood to young adulthood: The Bogalusa Heart Study*. J Am Diet Assoc., 104(11):1684-1690.
- DEREKÖY, S. (2006). *Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı* Ankara 2006 Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- DURMAZ, H. SAĞUN E. ve TARAKÇI Z. (2002). *Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 13 (1-2):69-73.

- ECEVİT, Ş. SABUNCU, N. ŞENTURAN, L. (2003). *Hemşirelik yüksekokulu 1.sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. 2.Uluslararası-9.Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildiri Özet Kitabı*.
- EGEMEN, A. (1984). *Okul çocuklarında beslenmenin önemi. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme*. Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, 11-19s., Ankara.
- ERTEN, M. (2006). “*Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması*”, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ESER, Ş., ŞAHİN, K. ve Demireli, O. (2000). *Konya’da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29, (2), 25-33.
- FİLİZ, K. 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.
- GEORGIU, CC., BETTS, NM., HOERR, SL., KEIM, K., PETERS, PK. (1997). *Among young adults college students and graduates practiced more healthful and made more more healthful food choices than did non students. J Am Diet Assoc.* 97(7): 754–759.
- GÖKÇİN, H., ERTUNÇ, F., *Ergen Sağlığı*, (2007).
Erişim: [<http://www.balikesir.saglik.gov.tr/egitim/ERGENSAGLIGI.ppt>]
Erişim tarihi: 06.01.2010.
- GÜLDİKEN N, ÖZEKİCİOĞLU H. (2001). *Anadolu üniversitelerinde ailelerinden uzakta öğrenim gören öğrencilerin barınmaya ilişkin sorunları*. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi; 5: 163-180.
- GÜLEÇ, M. ve ark.(2008). *Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109.
- GÜLER, A. (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).
- HAGGERTY RJ. (1989). *Problem behavior in adolescence. Acta Paediatr Jpn*; 31:107-114
- HASBAY S. (2004). *Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi*. Klinik Çocuk Forumu 4 (1): 32-37.

- HILL AJ, (2000) . *Prevalence and demographics of dieting. In Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*, 2nd ed., pp. 80–83. [CG Fairburn and KD Brownell, editors]. New York:Guilford.
- ILGAZ, Ş. (2001). *Obesite ve Tedavisi*. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayınları.
- İLHAN F. ve ark. (2005). *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Durumu*. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 4: 188-198.
- KARAYORMUK (ÖZPINAR), N. (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).
- KIZILTAN, G. (2000). *Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi*. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29 (2); 34-41.
- KÜÇÜKKÖMÜRLER, S. ve Şeren, S. (2001). *Ev kadınlarının beslenme alışkanlıkları, I. Ulusal Aile Hizmetleri Sempozyumu*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Bilim Serisi: 117, H.Ü. Aile Hizmetleri Uygulama Ve Araştırma Merkezi Yayın No:1, s.353 – 360, Ankara.
- 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.
- MORENO LA, KERSTING M. (2005). *How to measure dietary intake and food habits in adolescence: the European perspective*. Int J Obes (Lond). Sep;29 Suppl 2:S66-77.
- NOWAK, M. (1998). *The Weight-conscious Adolescent: Body image, food intake and weight- related behavior*. J Adolesc Health 23:6:389-398.
- NURSAL, B. (2003). *Bilinçli Beslenme Planı*. İçinde: Dufy RL, (Çeviren Editörler Yücecian S, Pekcan G, Besler HT, Nursal B). *Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi*. 1. Baskı. İstanbul: Acar Matbaacılık, s.246-247.
- OCAKÇI A., (2002). *Sağlığın Korunma ve Geliştirilmesinde Hemşirelik Hizmetlerinin Rolü*. Erişim:[<http://server.karaelmas.edu.tr/saglik/skg.htm>] Erişim tarihi:19.09.2011.
- OŞAR, Z. ERKAN T., (2004). *Beslenme ve metabolizmada temel kavramlar. Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi No:41: 13-17).

- OŞAR, Z. (2004). *Beslenme ve metabolizmada temel kavramlar*. OŞAR Z, ERKAN T. Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi No:41: 13-17)
- 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).
- ÖZCAN, T., F. ERBİL, E. KURDAL. (1998). *Sütün İnsan Beslenmesindeki Önemi*. İçme Sütü Sempozyumu. s:31-41
- ÖZER K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. 1.Basım Ankara: Nobel Yayın Dağıtım: 1-19.
- PEKER, İ., ÇİLOĞLU, F., BURUK, Ş. (2000). *Egzersiz ve Egzersiz + Diyetin Kan Lipidleri Üzerine Etkisi*, Spor Araştırmaları Dergisi, 4(2):33-46.
- SAĞLAM, F. ve YÜRÜKÇÜ, S. (1996). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması*. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25 (2);16-23.
- 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).
- SERT, Z., Ö. KİBAROĞLU, G. ŞENYÜZ ve Ü. ÜNSAL (2001), *Sağlık Bilgisi Ders Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.s.23).
- SPEAR BA. (2002). *Adolescent growth and development*. J AmDiet ASSOC; 102: S23-S29.
- STEINBERG L. (2007). *Farklı bağlamlarda ergen gelişimi*. Çok F. Ergenlik. 1.Baskı, Ankara: İmge Kitabevi: 19-28.
- STRONG WB, MALMA RM, BLİMKE CTR et al. (2005). YOUTH . *The Journal of Pediatrics*146 (6): 732-737.
- TANIR, F., ŞAŞMAZ, T., BEYHAN, Y. ve BİLİCİ, S. (2001). “Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu”, Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, Temmuz: 22-25.
- TEMEL, Z. AKSOY A. (2001). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım*. 1.Basım, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım: 9-13.
- TÜRKMEN, A. (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).

- UNESCO, (2010). *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*.
UNESCO and youth–strategy. Erişim:
[\[http://portal.unesco.org/shs/en/ev.phpURL_ID=11075&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html\]](http://portal.unesco.org/shs/en/ev.phpURL_ID=11075&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html). Erişim tarihi: 21.02.2010.
- ÜNAL, F. (2000).. *Ergenlerde yeme bozuklukları: anoreksiya nervroza ve bulimiya nervroza*.
Katkı Pediatr Dergisi, 21 (6); 884-894.
- WHO (2010). *Approach to adolescents*. Erişim: [\[http://www.un.org.in/Jinit/who.pdf\]](http://www.un.org.in/Jinit/who.pdf) Erişim tarihi: 21.02.2010.
- WHO (2011) . Erişim: [<http://www.who.int/about/en>] Erişim tarihi 19.09.2011.
- YİĞİT, Ş., KHORSHİD L. (2006). *Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Öğrencilerinde Alkol Kullanımı Ve Bağımlılığı*, *Bağımlılık Dergisi*, 7(1):24-30.
- YİĞİT, Y. (2006). *Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6,7,8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans (basılmamış). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- ZAYBAK, A. 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.
- ZEKİ, D. (2000), *Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s.3–4.
- ZIVE, MM., NICLAS, TA., BUSCH, E., MYERS, L., BERENSON, GS., (1996). *Marginal vitamin and mineral intakes of young adults: The Bogalusa Hearth Study*. *J Adoles Health*, 19: 39–47.

BİLGİ FORMU

SAYIN KATILIMCI,

ELİNİZDEKİ ARAŞTIRMA AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ VETERİNER FAKÜLTESİ BESİN\GIDA HİJYENİ A.B.D.YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ EBRU ADADIOĞLU TARAFINDAN ÜNİVERSİTE GENÇLERİNİN BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARINI ARAŞTIRMAK ÜZERE HAZIRLANMIŞTIR. ELDE EDİLEN BİLGİLER YALNIZCA ARAŞTIRMACI TARAFINDAN AKADEMİK ARAŞTIRMA AMAÇLI KULLANILACAK VE KESİNLİKLE PAYLAŞILMAYACAKTIR.

YARDIMLARINIZ İÇİN ŞİMDİDEN TEŞEKKÜR EDERİM.

EBRU ADADIOĞLU

DİYETİSYEN

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ

VETERİNER FAKÜLTESİ

BESİN\GIDA HİJYENİ A.B.D.

**BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SOSYO – KÜLTÜREL
ÖZELLİKLER ANKETİ**

ANKET NO:

Tarih : .../... /20...

GENEL BİLGİLER

1) CİNSİYET :

2) DOĞUM YILINIZ :

3) SINIFINIZ :

4) Ailenizin aylık gelir toplamı nedir?

a) 1.000 TL altı

b) 1.001 – 2.000 TL arası

c) 2.001 ve üstü

5) Aylık harcama bütçeniz nedir?

a) 500 TL altı

b) 501-1000 TL arası

c) 1001 ve üstü

6) Harcama bütçenizin kaynağı nedir?

a) Ailem

b) Kredi-Burs

c) Çalışıyorum

d) Diğer(.....)

7) Aylık beslenme harcamanız ne kadardır?

a) 250 TL ve altı b) 251-500 TL arası

c) 501 ve üstü

8) Barınma durumunuzu belirtiniz.

a) Yurt

b) Aile yanı

c) Akraba yanı

d) Arkadaşlarıyla

e) Diğer (....)

9) Babanızın Eğitim Durumu

a) Okur yazar değil

b) İlkokul Mezunu

c) Ortaöğretim

e) Üniversite

f) Lisans üstü

10) Annenizin Eğitim Durumu:

a) Okur yazar değil

b) İlkokul Mezunu

c) Ortaöğretim

e) Üniversite

f) Lisans üstü

11) Babanızın Mesleği:

- a)İşçi b) Memur c)Serbest Meslek d) Emekli e) Çalışmıyor

12) Annenizin Mesleği :

- a)İşçi b) Memur c)Serbest Meslek d) Emekli e) Ev hanımı

13) Ailenizin oturduğu yerleşim birimi:

- a) Köy- Kasaba b) İlçe c) Şehir Merkezi

**SAĞLIK, BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE HİJYEN İLE İLGİLİ DÜŞÜNCE,
TUTUM VE DAVRANIŞLAR**

1) Sigara kullanıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

2) Sigara kullanıyorsanız, bırakmak istiyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

3)Kaç yıldır sigara kullanıyorsunuz?

.....

4)Sigara kullanıyorsanız aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz.

- a) Günde yarım paket, 1 paket b) Günde 1 paketten fazla
c) Ara sıra d)Günde 1-2 tane

5) Alkol kullanıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

6)Kaç yıldır alkol kullanıyorsunuz?

.....

7)Sağlığınıza önem veriyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

8) 7.soruya cevabınız hayırsa, Sağlığınıza önem vermenizi engelleyen etkenler nelerdir?

- a)Günlük yaşamın yoğunluğu ve zaman problemi
 b)Yeterince bilgi sahibi değilim
 c) Önemsemediğimden d)Ekonomik şartların uygun olmaması
 e)Alışkanlık edinemedim(beslenme, fiz. aktv. vb) f)Diğer(.....)

9) Herhangibir sağlık probleminiz var mı?

- a) Var(.....) b) Yok

10) Sağlık sorunlarınızı hangi kaynakla çözüyorsunuz ?

- a)Ailemin sosyal güvencesinden yararlanıyorum
 b) Okulun sağladığı imkanlarla çözüyorum
 c) Diğer (.....)

11) Tedavi olmak için gittiğiniz kurumlardan memnun musunuz?

- a) Evet b) Hayır

12)Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketiyorsunuz?(size uygun olan kutulara artı koyun)

Besinler	Her gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 1-2 gün	Hiç
Süt				
Peynir				
Yoğurt				
Ayran				
Kefir				
Sütlü tatlı(sütlaç, dondurma ...)				

13)Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketiyorsunuz?(size uygun olan kutulara artı koyun)

Besinler	Her gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 1-2 gün	Hiç
Yumurta				
Kırmızı et				
Tavuk				
Balık				
Kurubaklagil(nohut, kurufasulye)				

14) Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketiyorsunuz?(size uygun olan kutulara artı koyun)

Besinler	Her gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 1-2 gün	Hiç
Taze meyve				
Sebze				
Kuru meyve(incir,kuru kayısı vb)				
Taze sıkılmış meyve suyu				
Yağlı tohumlar(fındık, ceviz...)				

15) Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketiyorsunuz?(size uygun olan kutulara artı koyun)

Besinler	Her gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 1-2 gün	Hiç
Ekmek				
Pirinç(pilav, dolma...)				
Bulgur(kısır, pilav...)				
Makarna				

16) Aşağıdaki besinleri ne sıklıkta tüketiyorsunuz?(size uygun olan kutulara artı koyun)

Besinler	Her gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 1-2 gün	Hiç
Gazlı içecekler(kola, gazoz...)				
Hazır meyve suları				
Hazır çorbalar				
Cips				
Hamburger/Pizza				
Lahmacun/Pide				
Kumpir				
Şeker/Çikolata				
Hazır kek, pasta, kurabiye				

17) Günlük su tüketiminiz kaç su bardağı kadar?(Diğer sıvılar dahil değil, sadece su)

- a) 2-5 b) 6-10 c) 11 ve üstü

18) Sağlıklı içme suyuna fakültenizde kolayca erişebiliyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

19) Aşağıdaki yağ çeşitlerinden EN ÇOK hangilerini tüketirsiniz?(en fazla 2 şık işaretleyiniz.)

- a) zeytinyağı b) mısırözü yağı c) susam yağı d) ayçiçeği yağı
 e) fındık yağı f) pamuk yağı g) tereyeği h) margarin
 ı) diğer(.....)

20) Yemek yeme şeklinizi belirtiniz.

- a)Az çiğnerim, hızlı yerim. b)Çok çiğnerim, yavaş yerim.

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

	Ev	Okul-yurt yemekhanesi	Okul-yurt kantini	Restoran, lokanta	Cafe, pastane ve fast-food vb.	Diğer (belirtiniz.....)
Sabah						
Kuşluk						
Öğle						
İkindi						
Akşam						
Gece						

22) Öğünlerinizi dışarıda tükettiğiniz mekanlardan memnun olmadıklarınızı işaretleyiniz?

	Okul-yurt yemekhanesi	Okul-yurt kantini	Restoran, lokanta	Cafe, pastane ve fast-food vb. yerler	Diğer (belirtiniz.....)
Besin kalitesi					
Fiyat					
Hijyen					
Hizmet kalitesi					

23) Sağlıklı bir şekilde beslendiğinize inanıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

24) Yeterli beslenme bilgisine sahip olduğunuza inanıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

25) Beslenme ile ilgili aklınıza takılan konularda bir uzmana danışma ihtiyacı duyuyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

26) Şimdiye kadar bir beslenme uzmanı/diyetisyene danışmak için gittiniz mi?

- a) Evet b) Hayır

27) Genel Olarak Fiziksel Görünümünüzden Memnun Musunuz?

- a) Evet b) Hayır

28) Boyunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- a) yaşıtlarıma göre uzun b) yaşıtlarıma göre kısa
b) yaşıtlarıma göre normal d) fikrim yok

29) Kilonuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- a) yaşıtlarıma göre kiloluyum b) yaşıtlarıma göre zayıfım
c) yaşıtlarıma göre normal kilodayım d) fikrim yok

30) Daha önce hiç diyet yaptınız mı?

- a) Evet b) Hayır

31) Daha önce diyet yaptıysanız bu diyeti kimden aldınız?

- a) Diyetisyen/Beslenme uzmanı b) İnternet/ TV
c) Çeşitli broşürler d) Uygulanmış diyet listeleri(arkadaş, akraba v.b.)

32) Gün içinde aşağıdaki öğünlerden hangisini gerçekleştiriyorsanız onları işaretleyiniz.

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- a) Sabah kahvaltısı b) Öğle yemeği c) Akşam yemeği
d) Kuşluk öğünü e) İkinci öğünü f) Gece öğünü

33) Asla atlamadığınız ana öğünü işaretleyiniz.

- a) Sabah kahvaltısı b) Öğle yemeği c) Akşam yemeği

34) *En çok atladığınız* ana öğünü işaretleyiniz.

- a) Sabah kahvaltısı b) Öğle yemeği c) Akşam yemeği
b) d) Ana öğünlerimi atlamıyorum

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

- a) Zamanım olmuyor b)Ekonomik olanaklarım yeterli gelmiyor
- c)İştahım olmuyor d)Severek tüketeceğim gıdalar olmuyor
- e)Diğer (.....)

36) En çok atladığınız ara öğünü işaretleyiniz. (ara öğün alışkanlığınız var ise)

- a) Kuşluk öğünü (sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasındaki öğün)
- b) İkinci öğünü (öğle yemeği ile akşam yemeği arasındaki öğün)
- c) Gece öğünü (akşam yemeği ile yatma saati arasındaki öğün)
- d) Ara öğünlerimi hiç atlamıyorum.

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

- a)Zamanım olmuyor. b)İştahım olmuyor
- c) Severek tüketeceğim gıdalar olmuyor.
- d) Ekonomik olanaklarım yeterli gelmiyor e) Diğer (belirtiniz)

38) Ara Öğünlerde en çok Hangi Yiyecek Ve İçecekleri Tüketirsiniz? (size uygun olan kutulara artı koyun)

- a) Simit b) Gözleme c) Poğaça d) Tost e) Cips f) Çikolata-Gofret
- g) Bisküvi h) Meyve i) Çay-Bitki çayı j) Ayran k) Kola-Gazlı içecek

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

- a) Okul b) Yazılı basın c) Görsel basın
- d) Aile, komşu ve arkadaş çevresi e) Dergi ve kitaplar

40) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi beslenmeyi doğru bir şekilde tanımlamaktadır?

- a) Vücuda enerji ve protein sağlayan gıdaları tüketmek.
- a) Fiyatı yüksek, kaliteli gıdaları tüketmek.
- b) Bütün gıdaları yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek.
- d) İnsanda tokluk hissi oluşturan gıdaları tüketmek.

41) Aşağıdaki ifadelerden sizce “doğru” veya “yanlış” olanları işaretleyiniz.

BESLENMEYLE İLGİLİ İFADELER	Doğru	Yanlış	Bilmiyorum
Pirinci yağda kavurarak pilav yapmak en sağlıklı yöntemdir.			
Makarna, pilavda olduğu gibi suyu çektilerilerek pişirilmelidir.			
Tahıllar iyi kalite protein kaynağıdır.			
Sebzeler için en iyi pişirme yöntemi çok az su ilavesiyle veya kendi suyu içinde kısa sürede pişirmedir.			
Sebzeler doğrandıktan sonra yıkanmalıdır.			
Meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına büyük katkı sağlar.			
UHT yöntemiyle sterilize edilmiş ve “tetra – pak” kutulara doldurulmuş sütler en fazla 1 ay dayanabilir.			
Sokak sütleri tencerede kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalıdır.			
Dondurulmuş et ürünlerinin çözdürüldükten sonra tekrar dondurulmasının sağlık açısından sakıncalı değildir.			
Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerin haşlama sularını dökmek sağlık açısından gereklidir.			
Yağlar ve şekerlerin posa oranı çok yüksektir.			
Bitkisel yağlar kolesterol kaynağıdır.			
Tereyağının A vitamini değeri yüksektir.			

42) Günde kaç saat uyursunuz?

- a) 3-5 saat b) 6-10 saat c) 11 saat ve üstü

43) Günde kaç saatinizi masa başında geçiriyorsunuz?

- a) 1-3 saat b) 4-6 saat c) 7- 10 saat d) 11 saat ve üzeri

44) Düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

45) 44.soruya cevabınız hayırsa, neden düzenli fiziksel aktivite yapmıyorsunuz?

- a) Ekonomik şartların uygun olmaması b) Zamanın uygun olmaması
c) Yeterli fiziksel aktivite yapacak alanın olmaması
d) Alışkanlığımın olmaması e) Diğer

- 46) 44.soruya cevabınız evetse ne kadar sıklıkta düzenli fiziksel aktivite yapıyorsunuz?
a) Haftada 1-2 gün b)Haftada 3-4 gün c)Haftada5- 6 gün d) Her gün
- 47) Sizce okulumuzda hangi bölgelerin temizliği yeterli değil?
a) Koridorlar/Merdivenler b)Tuvaletler ve lavabolar c) Okul bahçesi
d) Derslikler e) Kantin/Yemekhane
- 48) Okul kantininde sizce yeterli ve dengeli beslenmeniz için gerekli besinler bulunuyor mu?
a) Evet b) Hayır
- 49) Okul kantininizde hijyenik kurallarına uygun hizmet veriliyor mu?
a) Evet b) Hayır
- 50) Okul yemekhanenizde sizce sağlıklı ve kaliteli bir menü uygulanıyor mu?
a) Evet b) Hayır
- 51) Okul yemekhanesinde hijyenik kurallarına uygun hizmet veriliyor mu?
a) Evet b) Hayır

SORULAR BİTMİŞTİR TEŞEKKÜR EDERİZ.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ebru ADADIOĞLU
Doğum Yeri ve Tarihi : Afyonkarahisar, 1983
Yabancı Dili : İngilizce
İletişim (Telefon/e-posta) : 272 444 0 430 / ebruadadioglu@gmail.com

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise : Afyon Lisesi - 2000
Lisans : Erciyes Üniversitesi - Beslenme ve Diyetetik
Bölümü - 2006

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl :

Afyonkarahisar Sağlık Müdürlüğü 2007 - Halen