



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEKLİSANS PROGRAMI

**BİR ÜNİVERSİTENİN AŞÇILIK VE İŞLETME YÖNETİMİ
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESİN SEÇİMLERİNİN BEDEN
ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ VE
KARŞILAŞTIRILMASI**

GİZEM UĞUR

DANIŞMAN

Prof.Dr. Fatma ÇELİK

İSTANBUL

2019

I.BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

DYT. GİZEM UĞUR



II. TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmanın başından sonuna kadar yanımda olan, çalışmanın yapılma sürecinde katkılarından bilgi ve önerileri ile desteklerinden dolayı danışmanım Sayın Hocam Prof. Dr. Fatma ÇELİK'e, araştırma verilerini toplama ve izinleri alma sürecinde çok büyük destekleri olan Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulu sekreteri Kubilay Özkaya'ya ve Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulu yönetici ve hocalarına desteklerinden dolayı, bu çalışmayı yaptıysam onlar sayesinde yaptım beni bugünlere getiren ve her zaman yanımda olan canım babama Nazım UĞUR'a, bir tanem anneme Emine UĞUR'a ve canım kardeşim Ahmet UĞUR'a aileme teşekkür ediyorum.

Çalışmanın her aşamasında yanımda olan Mert Doğuç DAĞLI' ya, Ezgi TAŞ'a, Melis TARHAN'a, Selvi SALTİK'a, Tuğba Nur ÇEVİK'e, Fatma KILIÇ'a ve Büşra AÇIKALIN'a sonsuz teşekkür ediyorum.

DYT. GİZEM UĞUR

III. İÇİNDEKİLER

I.BEYAN	iii
II. TEŞEKKÜRLER	iv
III.İÇİNDEKİLER.....	v
IV. SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
V. TABLO LİSTESİ	viii
1.ÖZET VE ANAHTAR KELİMELEER	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER.....	6
4.1. Besin Seçimi Tanımı	6
4.1.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler	6
4.1.2. Cinsiyetin ve Yaşın Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi.....	9
4.1.3. Duyuların Besin Seçiminde Rolü	11
4.1.4. Maliyetin ve Zamanın Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi.....	11
4.1.5. Medya ve Reklamların Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi	12
4.1.6. Besin Etiketlemesinin Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi.....	15
4.1.7. Besin Seçiminde Kültürel ve Çevresel Etki.....	16
4.1.8. Duygu Durumunun Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi.....	16
4.2. Beden Algısı.....	17
4.2.1. Beden Algısı Memnuniyetsizliği ve Cinsiyet, Yaşın Etkisi	18
4.2.2. Beden Algısı ve BKİ İlişkisi.....	20
4.2.3. Medyanın Beden Algısı Üzerindeki Etkisi	21
4.2.4. Beden Algısı ve Vücut Ağırlığı	22

5.GEREÇ VE YÖNTEMLER	24
5.1. Araştırma Yeri ve Zamanı	24
5.2. Araştırma Evreninin Seçimi ve Bireylerin Belirlenmesi	24
5.3. Veri Toplama Yöntemi	24
5.3.1. Verilerin Değerlendirilmesi	24
5.3.2. Besin Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları Anket Formu	25
5.3.3. Beden Algısı Ölçeği.....	25
5.3.4. Antropometrik Ölçümler.....	25
6.BULGULAR	28
7.TARTIŞMA	41
8. SONUÇ ve ÖNERİLER	46
10.EKLER	61
Ek 1.Bilgi Formu	61
Ek 2.Gönüllü Olur Formu	73
Ek 3.Kurum İzin Yazısı.....	74
Ek 4. Etik Kurul Onayı.....	75
11.ÖZGEÇMİŞ	77
12. İNTİHAL RAPORU	78

IV. SİMGİ VE KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ Beden Kütle İndeksi

BAÖ Beden Algısı Ölçeği

Cm Santimetre

Kg Kilogram

m² Metrekare

% Yüzde

DM Diabetes Mellitus

WHO Dünya sağlık örgütü

NCHS Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi

TSE Türk Standardları Enstitüsü

V. TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre BKİ Sınıflaması	26
Tablo 2. Öğrencilerin Genel Özellikleri.....	28
Tablo 3. Öğrencilerin Beden Algılarını Etkileyen Demografik Özellikler ve Diğer Özelliklerinin İncelenmesi	29
Tablo 4. Öğrencilerin En Çok Tükettikleri Yiyeceklere Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi.....	30
Tablo 5. Öğrencilerin Çeşitli Peynirleri Tüketim Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi.....	33
Tablo 6. Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklığına Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi.....	34
Tablo 7. Öğrencilerin Et Ürünlerini Satın Alma Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi.....	35
Tablo 8. Öğrencilerin Tatlı Tüketim Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi	36
Tablo 9. Öğrencilerin Beslenme ve Beslenme Bilgi Durumlarının Beden Algı Düzeyleri ile Karşılaştırılması.....	37
Tablo 10. Öğrencilerin Beden Algılarının Sigara, Alkol ve Şeker Tüketim Durumları Arasında İlişki Düzeylerinin İncelenmesi.....	38
Tablo 11. Öğrencilerin Beden Algısı ve Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki Düzeylerinin İncelenmesi.....	39
Tablo 12. Öğrencilerin Okudukları Bölüme Göre Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi	40

1.ÖZET VE ANAHTAR KELİMELELER

İnsanlar besin seçimi yaparken; yaş, cinsiyet, arkadaş, aile, besinin elverişliliği, maliyeti gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Sağlıksız besin seçimi yapmak; yetersiz ve dengesiz beslenmek, kendini aç bırakmak gibi davranışlar ile karakterize olup negatif beden algısı durumunu ortaya çıkarmaktadır. Sağlıklı besin seçimi yapabilmek, optimal beslenmek, kilo verme gibi beslenme davranışlarında olumlu etki sağlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; bir üniversitenin aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin besin, beslenme bilgisi olan ve olmayan iki bölümünün, besin seçimlerinin beden algısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Bu araştırmanın evrenini ve örneklemini, Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksek Okulu'nda Eylül 2018 -Şubat 2019 tarihleri arasında aşçılık ve işletme bölümü 106 öğrenci ile oluşturulmuştur. Gönüllü katılımcılara, demografik özelliklerinin öğrenildiği çeşitli formlar uygulanmıştır. Beden algısı ölçeğinden alınan toplam puanların frekansları ve yüzdeleri belirlenerek, öğrencilerde besin seçimlerinin beden algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak; belirlenen örnekleme aşçılık ve işletme bölümü okuyan öğrencilerin beden algı puanlarında önemli bir fark olmadığı, aşçılık bölümü okuyan öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları, beden kütle indeksi (BKİ), bel çevresi düzeylerinin işletme bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Çalışmada öğün atlamayan öğrencilerin, öğün atlayan öğrencilere göre daha yüksek beden memnuniyetine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin alışveriş liste yapma durumu, tuz, şeker ve yağ tüketimi, yeterli ve dengeli beslenme durumları ile beden algısı puanlamasının farklı önemlilik seviyelerinde ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELELER: Besin Seçimi, Beden Algısı, Beslenme

2. ABSTRACT

Investigation And Comparison Of The Effects Of Food Choices On Body Image Of Students Of University Of Culinary Arts And Business Administration

While choosing food, people are affected by many factors such as age, gender, friends, family, food availability and cost. Choosing unhealthy food is characterized by insufficient and unbalanced nutrition, self-starving behavior and revealing negative body image. Choosing healthy food, having a optimal nutrition, having a positive effect on nutrition behaviors such as weight loss. The aim of this study is; to examine and compare the effects of the food selection of a university on the body image of the students. Akdeniz University Manavgat Vocational High School. The frequencies and percentages of the total scores taken from the questionnaires and scales were identified and the effects of nutrient choices on body image were examined. As a result; due to determinated sample students of clinary arts scale of body image were not correlated with body image scoring their average body weight, body mass indeks (BMI) and waist circumference levels were higher than the students of business administration department. In this research, it was observed that students who didn't skip meals had higher body statisfaction than students who skipped meals. It is determinated that status of students shopping list, salt and fat, sugar compustion edaquate and balanced nutrition were found to be highly related with body perception scores.

KEY WORDS: Food Choice, Body Image, Nutrition

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Uskun ve Şabaplı'nın (2003) belirttiğine göre, Aslan (2004) beden algısını, bireylerin kendi bedenlerindeki parçalara karşı olumlu veya olumsuz şekilde yorumlaması olarak tanımlamaktadır. Beden algısının bir başka tanımı ise, bireylerin fiziksel görüntüleri hakkında düşünceleri ve inançlarını içeren, görünmek istedikleri beden görüntüsüne ulaşmak için gösterdikleri performanstır. Özellikle adölesan dönemde bireyler, toplumun belirlediği ideal vücut ağırlığına ulaşmak için, normal vücut ağırlığına sahip olmalarına rağmen doğru beslenme örüntülerini değiştirebilirler.

Beden algısının negatif yöndeki değişimi; burun, saç, ağız, genital organlar, bel ve kalça çevresi gibi vücudun belirli noktalarındaki görüntü bozukluğu ile ilişkilidir. Adölesan çağıdaki kızlar, erkekler ile kıyaslandığında beden imajında daha fazla memnuniyetsizlik bildirmiştir. Adölesan çağıdaki kızlarda belirli bir modeli taklit etme ve takıntı haline getirme, ilerleyen dönemlerde yeme bozukluğuna kadar yol açmaktadır (Hassapidou and Papadoupoulou, 2006).

Beden algısı tutumsal ve algısal olarak iki farklı bileşen ile karakterizedir. Algısal olarak, kişinin kendi bedenini, şeklini ve algısını içerir. Tutumsal bileşenler ise kişinin kendi bedenine olan duygu ve tutumunu içermektedir. Örneğin, kişilerin beden algısı memnuniyeti düşük ise vücut boyutunu gerçekteki olduğundan daha büyük/iri olarak algılamaktadır ve bu kişiler bedenleri hakkında negatif duygulara sahip olabilirler. Son çalışmalarda, adölesan kadınların medya tasvirlerinden kolaylıkla etkilenecek aklık düzeyleri ve beden kütle indekslerini (BKİ) olumsuz yönde etkilendiği gösterilmiştir (Hayes et al. 2011).

Beden algısındaki memnuniyetsizlik 8 yaşından itibaren belirginleşmeye başlamaktadır. Beden algısı memnuniyetsizliğinin yaygın olarak ergenlik döneminde görülmesine rağmen daha küçük yaşlarda ortaya çıkabileceğini öne süren çalışmalar da vardır. Adölesan dönemindeki kızların yeme davranışları kendi yaşlılarının davranışlarından da etkilenmektedir. 1980'lerin sonlarından önce beden algısındaki memnuniyetsizlik daha çok kadınlarda problem olarak görülmekteydi. Son yıllarda erkeklerde de beden algısındaki memnuniyetsizlikte artış görülmektedir. Küçük

çocukların besin seçimleri ve yeme davranışlarında anneleri, arkadaşlarından daha etkilidir (Handford et al. 2018).

Besin seçimleri; ne, ne zaman ve ne kadar yiyeceğimiz konusunda yaptığımız seçimlerdir. Bunun yanı sıra, insanlar günde 200 ‘den fazla besini tüketmeye karar vermektedir. Harcanandan daha fazla enerji tüketildiğinde aşırı tüketim gerçekleşmektedir. Aşırı tüketim pozitif enerji dengesine neden olup kilo kazanımına yol açarak obeziteye neden olmaktadır (Meer et al. 2016).

Bedenin görüntüsü ve ruh halindeki gelişmeler obezite ve aynı zamanda kilo kaybını da etkileyebilir. Yaş ortalamaları 42 yıl olan altı aylık fiziksel aktivite ve beslenme tedavisine katılan, ortalama BKİ 45,1 kg/cm² olan 161 morbid obez kadın ile yapılmış bir çalışmanın sonucunda, kilo verme davranışında, fiziksel aktivite ve yeme, vücut ağırlığı, bedene karşı memnuniyetsizlik, fiziksel benlik kavramı ve depresyon saptanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda hafif kilolu kadınların kilo verme tedavisinde kendilerini algılamının önemli olduğu vurgulanmıştır (Annesi and Porter, 2015).

Obezite ve sağlıksız besin tüketimi sanayileşmiş ülkelerde sağlık sorunudur. Yapılan çalışmada, farklı vücut tipindeki kişilerin besin tüketiminin çevredeki diğer tüketiciler tarafından nasıl etkileneceği incelenmiştir. Büyük porsiyon seçiminin ardından başka bir tüketicinin daha büyük miktarda porsiyon seçtiği gözlemlenmiştir, zayıf bir kişinin porsiyon seçiminin ardından diğer bir tüketici obez bireyin ise daha küçük porsiyon besin seçimi yaptığı gözlemlenmiştir. Ayrıca düşük benlik algısına sahip olan kişilerde uyumun daha belirgin olduğu ve besin tüketiminin, sosyal etkinin birbirleri ile olan etkileşimi vurgulanmıştır (Mcferran et al. 2009).

Annelerin kendileri ve çocukları üzerindeki beden algısının ve besin seçimlerinin etkisini araştırmak için yapılan başka bir çalışmada, Latin kadınlarının kendileri için zayıf figür seçtikleri, çocukları için daha dolgun/iri figür seçtikleri gözlemlenmiştir (Contendo et al. 2003).

Bir diğer çalışmada ise, Akdeniz yetişkin popülasyonunun dörtte üçünde, vücut görüntü memnuniyetsizliği olduğu ve nüfusun neredeyse yarısının vücut ağırlığı hakkında endişe duymadıkları bildirilmiştir. Özellikle kadınlar vücut ağırlığı konusunda erkeklere göre daha fazla endişe duymaktadır (Bibiloni et al. 2017).

Bilindiği üzere son 50 yılda negatif beden algısında artış olmuştur. Görsel iletişimin artması nedeniyle moda-medya aracılığı ile modern batı kültüründe kadının güzelliği zayıflığı ile vurgulanmaktadır. Adölesan dönemindeki kızların yarısından fazlası beden görüntüsünden memnun değildir ve çoğu vücutlarının daha ince görünümde olmasını istemektedirler. Birçok çalışmada beden görüntüsündeki memnuniyetsizliği; bağımlılık yapan egzersiz, depresyon ve düzensiz beslenme gibi problemli davranışlar ve negatif duygular ile bağdaştırılmıştır. Bununla birlikte, yetişkin pek çok kadın ideal vücutun zayıf olarak gösterilmesinden de memnun değildir (Kolka and Abayomi, 2012).

Bu çalışmanın yetişkinlik döneminde her iki cinsiyette de yetişkinliğe geçen kişilerin yoğunlukta bulundukları yer olan üniversitede, lisans seviyesinde eğitim alan, ekonomik ve üretim açısından besin seçimlerimizin iki önemli ayağını teşkil eden, aşçılık ile işletme yönetimi bölümü öğrencileri ile yürütülmesi planlanmıştır. Her iki grupta da kendi beden algıları sonrasında, onların ürettiklerini tüketecek olan bizler etkilenebileceği için bu tarz eğitimleri alan, aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencileri ile çalışılması konuyu daha derinden anlamamızı sağlayabileceği için çalışmanın bu hedef grupta yapılması planlanmıştır.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Besin Seçimi Tanımı

Besin seçimi, beyindeki hipotalamus, striatum ve frontal-parietal bölgeleri içeren bir sistem ile düzenlenmektedir. Beslenmeyi hipotalamusta örneğin; leptin, ghrelin gibi peptidler strial duyarlılığı regüle eder. Ayrıca ventromedial prefrontal korteks ile sağlıklı, sağlıklı besin seçenekleri besine istek ve sağlık hakkında bilgi ile bütünleşmektedir (Harding et al. 2017).

İnsanların besinler arasında yaptığı seçimler, hangi besinin vücuda gireceğini belirler ve besinlerin üretim sürecini tüketicinin, ihtiyacına göre belirlenir. Belirli bir besin seçimi, uzun dönem beslenme alışkanlıklarına zemin hazırlamaktadır. Besin seçim süreci, sadece bilinçli karar vermede değil, alışkanlık ve bilinçaltını da kapsamaktadır (Furst et al. 1996).

4.1.1. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler

Besin seçimleri, süpermarket ve restaurant satıcıları, çiftçiler, müşteriler, pişirenler ve tüketiciler dahil olmak üzere bireyler ve kuruluşlardan oluşan besin ağındaki birçok insan tarafından yapılmaktadır (Sobal et al. 2012).

Tüketiciler, hangi besinleri tüketecekleri konusunda karar verirler ve bu seçimlerin şimdiki sonuçları, lezzetli bir besin tüketme keyfi ve gelecekteki sonuçları sağlık üzerinde olumsuz etkileri arasında bir denge vardır (Tortora and Ares, 2017).

Besin seçimi, bireylerin sağlığını belirleyen bir yaşam tarzı faktörüdür. Tüketicilerin besin seçimlerini etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, fizyolojik ihtiyaçlar ve duysal olarak besine karşı beğenme veya beğenmeme, dış uyaranlar, psikolojik durumlar, bilişsel davranışlar, kültürel etmenler, fiziksel aktivite, sosyoekonomik statü, etnik değerler vardır ve bu durum beslenme davranışını etkilemektedir (Ziesenitz et al. 2012).

Ayrıca besin alımı, çevresel uyaranların olduğu ortamda gerçekleşmektedir. Çeşitli dış faktörler; sosyal ve fiziki çevre, diğer insanlar, ses, sıcaklık, koku, renk, besin alımını ve seçimini etkilenmektedir. Besin seçimini etkileyen faktörler ise; açlık ve besin isteği, adölesanlar ve aileler için zamanın önemi, besine erişim kolaylığı, besinin elverişliliği, yeme davranışı üzerinde ebeveynlerin etkisi, aile kültürü ve inançları, besinin yararlılığı, duruma özgü faktörler; ruh hali, alışkanlıklar, maliyet, medya ve vejetaryen inançları ve beden algısıdır. Besinlerin hazırlanması ve tüketilmesi için harcanılan zaman besin seçimini etkilemektedir (Neumark-Sztainer et al. 1999).

Besin seçimleri çeşitli çevresel ve bireysel değişkenlerden de etkilenmektedir. Besin seçenekleri; üç ana ölçü ile ilişkilidir. Bunlar; fiyat, tat ve porsiyon ölçüsüdür. Örneğin; düşük ekonomik statüye sahip kişiler algılanan değerden daha fazla önem vermektedir, ayrıca sağlıklı beslenme ile ilgili endişeler hakkında, besin kalitesine daha çok önem vermektedir. Genel olarak sağlıklı besin seçimi hakkında bilgi sahibi olabilir; besin ölçüsü, tat, ucuzluk, daha çok besleyici besinler ve daha kolay hazırlanabilen besinler seçebilirler (French, A, S., 2003).

Satın alma noktasını ziyaret eden 159 yetişkinin alındığı çalışmada, besin tüketiminde fiyat tüketiciler için önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Düşük gelirli tüketiciler, yüksek gelirli tüketicilere göre fiyata ve ihtiyaçlarına daha çok önem vermektedirler (Steenhuis, 2011)

Besin seçimi, insanı etkileyen birçok faktöre bağlıdır ve insan davranışını farklı yollardan etkiler. Besin seçimi alternatif olarak bazı spesifik ürünlerin seçimi ve bazılarının reddedilmesi ile sonuçlanmaktadır. İnsanların besinler arasındaki seçimi hangi besinin vücuda gireceğini belirler ve modern toplumlarda besin daha çok yaşamak için tüketilmektedir. İnsanın yemek yemesi için aç olması gerekmez ve en çok tercih edilen bir besini seçmesinin etkisi bilinçsiz olabilir (Arganini et al. 2012).

Besin seçimini etkileyen çoklu faktörler vardır. Bunlar; kişisel ve çevresel faktörlerdir. İnsanlar için besin seçiminde etkilendiği değerler; sağlık, vücut ağırlığı, besinin sindirimi, performans, bedensel olarak iyi olmak, maliyet, harcanan zaman, aile, arkadaş ilişkileri, din, çevre, kalite gibi faktörlerdir (Bisogni et al. 2003).

Trinidad ve Batı Hint adalarında 6 büyük süpermarketten alınan verilere göre paketlenme yalnızca işlevsel değildir. Pazarlama açısından da önemlidir. Markaların rekabet ettiği, farklı ve yenilikçi ambalajlar, rekabet tüketiciler için avantajdır. Ayrıca, tüketiciler besinin kalitesi ve güvenliği konusunda bilgi almak için yaşam tarzını etkileyen besin seçimini yapmak istemektedirler. Ürünün; fiyat ve değeri besin ürünün seçimi için en önemli özelliktir. Besin etiketleri hakkında bilgi kalite ve ambalajın türü, marka adı ve görsel etki önemli ambalaj özelliğidir. Besin etiketi, besin seçimini etkileyen en önemli özelliktir. Yeni bir ürün satın alırken etkileyen en önemli faktörlerden biri ise reklamcılıktır. Satın alma davranışını etkileyen en önemli faktör ise verim ve memnuniyettir (Petters-Teixeira and Badrie, 2005).

Vardiyalı çalışan işçilerin, besin seçimi ve alımını etkileyen faktörlerin araştırıldığı çalışmada, katılımcılara gece vardiyasında isteğe bağlı besinlerin tüketilmesi, sağlıklı besin seçeneklerine ulaşımın sınırlı olduğunu bildirmişlerdir. Enerji alımı, gündüz ve gece vardiyası arasında farklılık göstermezken, gece vardiyası gündüz vardiyasına göre enerji yoğunluğunun daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Vardiyalı çalışan grupların sağlıksız davranışlarında artış olduğu görülmüştür (Bonnell et al. 2017).

Görme engelli bireyler besinlerini; yerel bakkallar, süpermarketler ve internetten satın almaktadır. Yemek hazırlama, dilimleme, soyma ve kızartma yaparken görme engellilerin zorlandığı ve yarıdan fazla görme engelli ise arkadaş ve aileleri ile birlikte yemek yemektedirler. Besin seçimindeki zorluklar bireyleri BKİ, vücut kompozisyonu ve yeme düzenini etkilemektedir (Kostyra et al. 2017).

Besin tercihlerinin geliştirilmesinde ebeveynlerin davranışının rolü vardır. Çocukların genetik olarak belirlenmiş tatlı ve tuzlu besinlere olan yatkınlığı ekşi tatları beğenmeme ile gelişmektedir. Çocukların özellikle 2 yaşına doğru yeni besinlere karşı kaçınma eğilimi vardır. Ayrıca, yüksek enerji yoğunluğu olan besinleri beğenmeye yatkınlığı vardır. Doğumdan itibaren genetik yatkınlık deneyim ile değişmektedir. Bu bağlamda anne ve babalar çocukların erken yaşlarında önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların ebeveynleri, yaşlıları ve kardeşleri yeni besinleri tatmalarında önemli bir rol modelidir (Benton, 2004).

Çocuklarda stres enerji alımını arttırarak vücut ağırlığında artışa neden olabilir. Bununla birlikte bazı çocuklar strese tepki olarak daha fazla veya daha az yemek

tüketmektedir. Psikolojik stres, çocukların besin seçiminde, enerjisi yoğun tatlı ve yağlı besinlere yönlendirebilir (Roemmich et al. 2011).

4.1.2. Cinsiyetin ve Yaşın Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi

Kadınlar ile yapılan görüşmelerde besinin bilinilirliği, yararlılığı, beslenme kalitesi, iyi ve tok hissetme arzusu, pratiklik, maliyeti önemli bir kriterdir. Kadınlar için bu etkinin neden böyle olduğuna çok az ışık tutulmaktadır (Antin and Hunt, 2012).

Yaşlı yetişkinler, besin seçimi konusunda kararlar alırken diyet kalitesi ve sağlık durumuna katkıda bulunan çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Yaşlı nüfusta yemek zamanında, kişiler arası davranışlar ve sosyal ilişkilerin beslenme kalitesinden etkilendiği öne sürülmüştür (Kim, 2016).

Kısıtlı hareket eden yaşlı kişilerde besin alımı ve besin seçimini etkileyen sosyal ve sağlık faktörlerinin büyüklüğü hakkında daha az şey bilinmektedir. Sınırlı hareketliliğe sahip 13 kadın ve 3 erkek katılımcının besin seçimi ve besin alımını etkileyen sosyal ve sağlık faktörleri; düşük ekonomik durum, besini depolama yetersizliği, besin hazırlama ve alışverişe ulaşımında zorluklar, yemek pişirme türü ve yalnızlıktır (Whyllie et al. 1999).

Atletler rekabet öncesi ve sırasında besin seçimleri hakkında çok az şey bilmektedir. Atletlerin besin bileşimi, rekabet evresi günün saati ve besinlerin duyuşal özelliklerinden daha fazla aşinalığı ile derecelendirmiş ve kadın atletlerin önemli bir oranda erkeklere kıyasla kokuyu ve besinlere aşinalığı anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (Pelly et al. 2018).

2006 yılının Kasım ayında Reading Üniversitesi'nde 6 odak grubu toplamda 43 kişi katılımcının alındığı çalışmada; gruplar yaş ve cinsiyete göre ayrılmıştır. Daha hassas bilgi toplamak için sağlıklı beslenme, alkol tüketimi ve beden algısı memnuniyetsizliği ile ilgili isimsiz anket yapılmıştır. Katılımcılar, sağlıklı beslenme alışkanlıkları hakkında ailelerin eğitiminin önemli olduğu vurgulamıştır. Bu benzerliklere rağmen, gruplar arasında besin seçimleri sebeplerinde farklılıklar vardır. 60 yaş üstü katılımcıların sağlık durumları göz önünde alındığında besin seçimleri yapma olasılığı yüksektir. 18-30 yaşları arasındaki katılımcılar ise, besin hazırlama,

fiyat ve zaman sorularına odaklanmıştır. Daha genç kadın katılımcılar ise, sağlıklı diyetler ile daha fazla enerji aldıklarını, besin seçimleri yaparken görünüşleriyle endişe duyduklarını belirtmişlerdir (Chambers et al. 2008).

1-17 yaş arasındaki çocukların ve adölesanların fast-food seçimiyle ilgili NewYork'ta düşük gelirli toplumlarda kalorinin ve etiketlerin etkisi araştırıldı. %65'i aileleriyle ve %31'i ise tek başına restorantı ziyaret eden 349 adölesan ve çocukların etiketleme öncesi ve sonrasında satın alımda kalorileri arasında bir fark bulunmamıştır. Adölesanların %57'si besin tanıtıldıktan sonra, besin etiketindeki kaloriyi fark ettiğini, %9'u ise sipariş verirken bilgilere dikkat ettiğini söylemiştir. Adölesanların %35'i haftada 6 kez ve daha fazla fast food tükettiğini ve %72'si besin seçiminde tadın önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Adölesanlar, ebeveynlerinin besin seçiminde bir miktar etkisi olduğunu da belirtmiştir (Scaglioni et al. 2011).

Besin neofobisi, yabancı veya yeni besinlerden kaçınma ile ilişkilidir, özellikle küçük çocuklarda besine karşı neofobi yaygındır (Gibson and Cooke, 2017).

15-19 yaş arasındaki 132 adölesanlar arasında tat ile ilişkili faktörlerin ve besin neofobisinin, beslenme durumu ve besin alımıyla ilişkisi araştırılmıştır. Şeker tüketimi ile birleşmiş aşırı kilo kazanımı, şişmanlık, öğün atlama, yetersiz fiziksel aktivite ve şeker alımı ile ilişkili olduğu; fiziksel hareketsizliğin besin hakkında bilgi eksikliği ve şeker alımı ile bağlantılı olduğu, genç kızların erkeklere göre şeker istek puanları daha fazla iken vücut yağı, öğün atlama ve fiziksel hareketsizliği daha yüksek olduğu görülmüştür. Besin neofobisinin, beslenme durumu ve besin alımı arasında herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır (Previato and Behrens, 2017).

Gelişmiş ülkelerde yapılan çalışmalarda, çocukların ön yargı ve tabuları erken yaşlarda oluşmaktadır. Çocukluk dönemindeki alışkanlıklar, yetişkinlikte yeme alışkanlıklarının temelini oluşturur. Çocukların besin seçimi; ebeveynlerin, yaşatların baskısı, medya, sosyo ekonomik faktörler, kültürel etkenler okullardaki beslenme eğitimi dahil olmak üzere bu faktörlere bağlıdır. Sekiz yaşın altındaki çocuklar beslenme hakkındaki bilgileri ev, okul, televizyon, ebeveyn gibi kaynaklardan almaktadır. Beslenme eğitiminin, çocukların besin seçimlerinde motive edici unsur olduğu bilinmektedir (McCullough et al. 2004).

4.1.3. Duyuların Besin Seçiminde Rolü

Doğduğumuz andan itibaren renkler, çevremiz üzerinde karar vermemizi sağlamaktadır. Renk, tadı etkileyerek besin seçimi üzerinde önemli rol oynamaktadır. (Clydesdale, 1993).

Avrupa şehirlerindeki 3528 adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada; kahvaltı tüketimi, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir göstergesidir. Adölesanlarda kahvaltıda besin seçimini etkileyen faktör hakkında az şey bilinmektedir. Adölesanların kahvaltıda besin seçimlerini etkileyen en önemli faktörlerin açlık, tat, sağlık sorunları, ebeveyn olarak tanımlanmıştır (Hallström et al. 2011).

Spesifik besin seçimi ve yeme ile ilgili faktörler, özellikle sosyal, fiziksel ve çevresel unsurlar ile değişebilmektedir. Bu unsurlar; ses, sıcaklık, koku, ışık, besinin sunumu, yer ve zaman, dikkatin dağılması gibi durumları içermektedir. İki farklı zayıf gıda kokusu olan ekmek ve salatalığın kokusu sonrasında, öğle yemeği seçimine etkisi araştırılmış ve kokuların ruh hali değişiminden etkilendiği görülse de besin seçiminde kokuların tutarlı etkileri gözlemlenmemiştir (Mors et al. 2018).

Farklı besinlere ve besin isimlerine bakıldığında bazı besinlere daha duyarlı olunmaktadır. Çikolata için net ve yaygın bir çalışma konusu olmuştur ve diğer gıdalara daha az duyarlılık gösterilmiştir. Örneğin; rapor edilen bir diğer çalışmada yulaf ezmesi ve havuç, besin isimleri ‘çikolata’ ile karşılaştırıldığında daha az duyarlılık göstermiştir (Cardello et al. 2012).

4.1.4. Maliyetin ve Zamanın Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi

Epidemiyolojik çalışmalar, sağlıklı beslenmede sosyo-ekonomik eğilimleri tanımlamaktadır. Daha düşük sosyo-ekonomik kaynağa sahip olan kişilerin beslenme önerilerini karşılama oranlarının daha düşük olduğu ve diyetle yüksek oranda yağlı, şekerli, tuzlu ve düşük lif oranı tükettikleri saptanmıştır. Düşük gelirli aileler için besin seçiminin belirleyici faktör besin fiyatının düşük olmasıdır. Besin seçimini etkileyen çevresel ve davranışsal faktörler arasında sağlıklı beslenme, psikolojik stres, ailenin çalışma ve beslenmesi arasındaki dengenin bozulması ve yetersiz beslenme bilgisi olmasından kaynaklanmaktadır (Bruns et al. 2013).

İki gelirli ailenin besin seçimi motiveleri besinler ile ilgili duyguları değerlendirildiği bir diğer çalışmada, Arjantin’de 22-55 yaş arasındaki 320 kadının yarı düşük gelirli ve yarı orta gelirli aileleri çalışmaya katılmıştır. Besin seçiminde en iyi ve en kötü 23 neden belirlenen anket uygulanmıştır ve sonuç olarak farklı gelir düzeyindeki katılımcılara besin seçimi anketi uygulanması etkili bulunmuştur. Küçük bir kasaba veya metropolde yaşayan katılımcılar arasında gelir düzeyinin besin seçiminde önemli olduğu bulunmuştur. Bu nedenle besin seçimi nedenleri ve beslenme ile ilişkili duygular ele alındığından sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde nüfusun gelir düzeyi hedeflenmelidir (Sosa et al. 2015).

Amerika Birleşik Devletlerin’de obezite sosyo-ekonomik durumun bir göstergesidir. Sosyo-ekonomik kaynaklar sağlıklı besin seçiminde farklılıklara bağlıdır. Şekerli ve yağlı besinler, yağsız etler, tam tahıllı ürünler ve taze sebze meyvelere dayalı sağlıklı besinlerden daha uygun fiyatta bulunmaktadır. Lezzet, tat, uygunluk ve enerjisi yoğun besinler büyük porsiyonlar ile bağlantılı olarak aşırı yeme ve buna bağlı kilo kazanımına neden olduğu ve düşük gelirli ailelerin maliyeti yüksek besinler tüketmeye teşvik etmek halk sağlığı için etkili bir strateji olmadığı bulunmuştur. Davranışsal beslenme ve besin seçimi ekonomisini de göz önünde bulundurmak kapsamlı bir yaklaşım değildir (Drewnowski and Darmon, 2015).

4.1.5. Medya ve Reklamların Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi

İzmir Halk Sağlığı Kurumu’na bağlı üç toplum sağlığı merkezine başvuran 18-65 yaş arası 246 çocuk sahibi olan ve olmayan kadınlar medyanın besin seçimi üzerinde etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya alınan kadınların 243’ü besin seçiminde, besinin tazeliğine bakmaktadır. 232’si besinin fiyatına ve 233’ü besinin sağlığa uygunluğunu göz önünde bulundurmıştır. Sonuç olarak, kadınların besin seçiminde medyadaki haber ve reklamlardan etkilendiği görülmüştür. Bireylerin besin seçiminde; besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, tüketilme zamanı ve bireyin beslenme alışkanlıkları tüketici davranışını etkilemektedir, medyadan en çok etkilenen grup kadınlardır (Oran et al. 2017).

Yetişkinlerde meyve ve sebze tüketimi ile ilişkili besin seçimi kararlarını etkileyen faktörlerin, araştırıldığı çalışmada ise meyve ve sebzelerin, sağlık yararları, tüketimi artırabileceği, kişilerin beslenme konusundaki kaygılarının davranışları ile

pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Reklamlarda meyve sebze tüketiminin faydalarının teşvik edilmesi alımda da bir artış sağlayacaktır. Bireysel besin seçimleri; tat, besin değeri, maliyet, uygunluk gibi başlıca hususlardan etkilendiği bulunmuştur (Bouhlal et al. 2016).

13-75 yaşları arasında 9339 kişiden oluşan çalışmada Polonya 'nın 6 büyük bölgesinde yaşayan insanlardan, besin seçimini etkileyen faktörler ve yeme sıklığı 140 besin ürünü alınarak değerlendirildi. Tüketiciler, %33,2'si yeni sağlık ürünleri arayan tüketiciler, %25,4'ü sağlığa duyarlı tüketiciler, reklama duyarlı olmayan ve sağlığa dikkat eden tüketicilerin %9'u meyve sebzelerin duyuşal özelliklerine duyarsız olan tüketiciler olarak dört gruba ayrılmışlardır. Besin seçimini etkileyen faktör olarak reklamların önemli olduğunu genellikle reddetmişlerdir. Besin seçiminin, yaş ve cinsiyet, kişilerin yaşadığı bölge, ekonomik durum ve eğitim seviyesi gibi faktörlere bağlı olduğu gözlemlenmiştir (Wadolowska et al. 2008).

Ankara ilinde yapılan çalışmada, 656 kız öğrenciye anket yapılarak beslenme açısından ve besin seçiminden etkilendiği kaynaklara ilişkin sorular sorulmuştur. Öğrencilerin %54,9'u televizyon, %34,0'ü internetten en fazla etkilendiği görülmüş ve en az etkilendiği kaynak ise %0,3 oranı ile radyo olmuştur. Öğrencilerin %40,1'i medyayı güncel olarak takip ettiğini, %27,3'ü sağlıklı beslenme ve %26,3'ü sağlığı korumak için takip etmektedir. Sonuç olarak; medya kaynaklarındaki beslenme bilgilerinin besin seçimi ve alışkanlıklarını etkilediği bulunmuştur (Yıldıran ve Gezmen-Karadağ, 2016).

Bulaşıcı olmayan hastalıklar ve sağlıksız besin seçenekleri adölesanlarda dünya genelinde bir sağlık sorunudur. Bu tür sorunların önlenmesi adına beslenme eğitiminin verilmesi gerekmektedir. Geçmişte adölesanlar üzerinde yapılmış bir araştırmada, diyet ile ilişkili medya, sosyal normlar, besin tercihleri, öz yeterlilik sosyal ve kişisel faktörlerin beslenme seçimleri ile ilgili karar vermelerini etkileyebileceğini göstermiştir (Shimazaki et al. 2017).

Zonguldak ilinin Çaycuma ilçesinde 9-14 yaş arasındaki ilköğrencilerin alındığı çalışmada; öğrencilerin %86,6' sını her zaman veya bazen reklamları izlediğini ve %54,3'ü reklamların amacının ürün hakkında bilgi verdiğini belirtmişlerdir. Çocukların en çok tercih ettikleri besin ise çikolata ve şeker olmuştur. Çocuklara yönelik reklamların sayısında sürekli bir artış vardır. Bu artış en çok besin reklamlarına

yöneliktir. Çocukların reklamlardan etkilenererek ebeveynlerinden ürünü talep etmelerine neden olmaktadır. Reklamlar yapılırken çocukların olumsuz bir şekilde etkilennememesini sağlamak yerine satış amacı ön planda tutulmaktadır. Çocukların doğru beslenme ve davranışları kazanmaları için doğru mesajlar verilmelidir (Günlü ve Derin, 2012).

Zaman yetersizliği, yeterli zamanın olmamasının duygusu, evde besin hazırlamanın azalması, besin tüketim kalıplarında değişiklik içermektedir. Hazır besin tüketiminde artış, aile yemeklerinde azalma elverişli ve kolay besin tüketiminde artış içermektedir. Obezite, kanser, kardiyovasküler hastalık, diyabet gibi kronik hastalıklar, daha az sağlıklı diyetlerin ve besin seçimlerinin ilişkisinin payı vardır (Jabs and Devine, 2006).

Besin reklamlarına maruz kalan 9-11 yaş arasındaki çocukların, kalori alımının ve besin seçiminin etkilendiği gözlemlenmiştir. Bu neden ile 5-7 yaş arası 93 çocuk ile görüşülmüştür ve yiyecek reklamına maruz kalan çocuklarda toplam besin alımında artış ve marka seçiminin etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Halford et al. 2007).

3-8 yaş arasındaki rastgele seçilen 75 çocuktan bazılarında, sağlıklı besin maddesi reklamı ve aynı fast food şirketinden diğer çocuklara daha az sağlıklı besin içeren reklam izletilmiştir. Ebeveynlerin tavsiyesine rağmen çocukların reklamı yapılan besini seçme olasılığının daha yüksek olduğu ayrıca çocukların sağlıklı besin seçmek için ebeveynlerin teşviki bu etkiyi çok az hafifletmiştir. Çocuklara yönelik besin reklamları olumlu etkileri olmasına rağmen, fast-food reklamlarına maruz kalan çocukların sağlıklı beslenme ve ağırlık yönetimi üzerinde olumsuz etkisi olan besinlerin tüketimi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ferguson et al. 2012).

Besin reklamlarının çocuklar üzerinde potansiyel zararları olduğu konusunda uzun süredir kamuoyunun endişesi vardır. Besin üzerindeki endişeler; beslenme, dış sağlığı, anoreksiya ve diyet ile gelişmiş dünya ülkelerinde çocuklar üzerinde artan obeziteye yoğunlaşmaktadır. Televizyonda besin reklamlarının kahvaltılık mısır gevreği, şekerleme, iştah açıcı aperatifler, içecekler ve fast-food gibi restaurantlarda artan bir orana sahiptir (Livingstone and Helsper, 2006).

4.1.6. Besin Etiketlemesinin Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi

Besin etiketleri satın alınan paketlenmiş besinlerin, besin içeriği hakkında bilgi vermektedir. Besin etiketi bilgisi yaygın olarak besin paketlerinin arkasında veya ön kısmında bulunmaktadır. Besin etiketlemede renkler veya semboller kullanılır, anlaşılmayan niceliksel verilerin kullanılması tüketiciler için anlaşılır değildir (Mhurchu et al. 2018).

Farklı besin etiketi formatları tüketicilerin anlayışında da farklılıklar göstermektedir. Şu anki çalışmalarda Alman yetişkinler en çok trafik lambası etiketinden kullanmaktadır (Brogimer and Westwnhoefer, 2009).

Besin paketleri üzerindeki etiketlerinin bir besinin kalorik ve besin içeriği hakkında bilgi sağlamaktadır, ancak birçok besin etiketleri yüksek seviyede okuryazarlık becerisi istemektedir. Basit etiketleme düzeni, trafik ışıklarında kullanılan renkleri temel alır; sağlıklı besinler ‘yeşil ‘ve sağlıklı besinler ‘kırmızı ‘ renk ile ifade edilmektedir. Kısa süreli yapılan çalışmalarda bu yöntemin sağlıklı besinleri tercih etmek için etkili olduğu gösterilmiştir (Thorndike et al. 2014).

Ürün paketleri, görüntüsü ile dikkat çeken özellikleri içermektedir. Tüketiciler, ürün ve özellikleriyle bir takım hedef ve çıkarları da beraberinde getirir. Bu iç faktörler; fiyata duyarlılık, diyet eğilimleri, marka tercihlerini kapsarken dış faktörler, dış görsel dikkat çekmek ve ürünün yerleştirilmesini içerir. Tüketiciler için satın alma söz konusu olduğunda, tüm iç ve dış faktörleri kontrol ettikten sonra, en önemli tahmin unsuru görsel dikkattir. Uzun veya durmadan bir ürün paketine bakmak, herhangi bir neden ile ürünün satın alma olasılığını arttırmaktadır (Gidlöf et al. 2017).

Etiketlenmiş besinlerden bilgi alma alışkanlığı yeterli düzeyde değildir, özellikle son kullanma tarihi okuma konusunda, bilinçli satın alma ve sağlıklı tüketicinin etiket okuma davranışı önemlidir (Topuzoğlu ve ark. 2007).

Tüketicilerin daha sağlıklı besin seçimleri yapmaları için ürünün ambalaj üzerindeki net beslenme bilgisi ve iletişimin sağlanması gereklidir. Örneğin; ürünün yağ ve şekerden azaltılmış olması gibi, geçmiş çalışmalar ürünlerin paket üzerindeki

iletişim mesajlarının tat algılanması ve ürünün satın alınmasını etkileyebileceğini göstermiştir (Zandstra et al. 2017).

Tüketicilerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri için teşvik etmek, tüketicilerin hangi nedenlerden besin seçimini etkilediğini bilgisi önemlidir. Tüketiciler bu bilgilerin; tat, ruh hali uygunluk, fiyat, ağırlık kontrolü, alışılmış davranışlar, zevk olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beslenme bilgisinin aşırı yüklenmesi ve yorumlanması tüketicilerin sağlıklı besin tercihleri yapmasında zorlanmalarına sebep olmaktadır. Ürünlerin paket üzerindeki ve arkasındaki beslenme logosu tüketicilerin daha sağlıklı seçimler yapmasına yardımcı olabilir. Araştırmaya alınan 404 katılımcının, %62'si logolara aşına olduğunu bildirmiştir. Ürünlerin satın alımı besin seçimi ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Ağırlık kontrolü ve ürün bilgisine dikkat edilmiştir (Vyth et al. 2010).

4.1.7. Besin Seçiminde Kültürel ve Çevresel Etki

Tüketicilerin besin seçimleri, besinin duysal özellikleri, kişilere özgü belirli faktörler, çevresel, kültürel karmaşık bir etkileşimi içermektedir. Bireylerin besin seçimi, yaşam biçimlerini ve kişiliklerini yansıtmaktadır, farklı güdülerin besin seçimini belirlemede rolü vardır (Honkanen and Frewer, 2009). Besinlerin birincil kullanımı fizyolojik ve açlık ihtiyaçları karşılamaktır ve insan hayatında giderek daha fazla rol oynamıştır. Etnik besinler, arkasında tarih olduğu, bireylerin kültür değerlerini yansıttığı için daha fazla tüketmektedir (Ting et al. 2017).

Besin seçimi; sosyo-kültürel, çevresel, biyolojik faktörleri kapsayan karmaşık bir multidisipliner yaklaşım gerektirir. Popölasyonlar karşısında değişen beslenme alışkanlıkları ve tat ile ilişkilendirilen kemoreseptörlerde genetik varyasyonların tanımlanmasında büyük önem taşımaktadır (Risso et al. 2017).

4.1.8. Duygu Durumunun Besin Seçimi Üzerindeki Etkisi

Birçok kişi, anksiyete, stres, hayal kırıklığı, korku, günlük mücadele, üzüntü sıkıntı, depresyon, yorgunluk gibi olumsuz etkileri ile başa çıkmak için, zihnini dağıtmak için yemek yemektedir. Bu durumlarda; şeker, karbonhidrat ve yağ açısından zengin besinler konforlu besinlerdir ve bu besinler doğrudan tatmin ve psiko-fiziksel fayda sağlayabilir. Örneğin; yağ ve şeker seviyesinin yüksek olduğu besinler insülin

ve endorfin salınımını tetikler ve yağ asit solüsyonu intragastrik infüzyonu, hüzünlü insanlarda beyinde birçok aktiviteyi etkilemektedir. Geçmişteki araştırmalarda, besin alımının bireylerin duygu durumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gardner et al. 2014).

23 hemşire, 21 öğretmen günlük ruh halleri, alkol ve besin alımı, stres algısı, anksiyete, depresyon, egzersiz davranışı sekiz haftalık periyot ile araştırılmıştır. En yüksek ve en düşük iki stres haftaları arasında karşılaştırılması yapılmış ve yüksek ve düşük stres haftalarında alkol tüketiminde artış olduğu bulunmuştur. Yüksek stresin olduğu haftalar fast-food ve peynir tüketiminde miktar olarak artış görülürken daha fazla tatlı tüketilmektedir. Bireyin ruh hali de besin seçiminde önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Steppe and Lipsey, 1998).

4.2. Beden Algısı

Beden ve algı kelimeleri gerçekte birbirleri ile çakışmaktadır.”Beden ‘’ kesin ve daha nesneldir, ayrıca bir organın fiziksel yapısıdır. ‘’Algı’’ kişisel bakış açısı ile ilgilidir, zihinsel fikir ve kavramları içermektedir. Son çalışmalar beden algısının biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir yapı olduğu görülmüştür. Beden algısı, bireylerin benlik saygısı ve benlik kavramını, bir diğer bakış açısı ise cinsiyet, ailesel ilişkiler, kimlik, insanın gelişimini kapsamaktadır (Borzekowski and Bayer, 2005).

Beden algısı; düşünceleri, duyguları, inançları, davranışları ve kişilerin beden ile ilişkili algı ve tutumlarını içermektedir. Birçok araştırmacıya göre; kişilerin kendi görüntüsü ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Benlik saygısı; bireylerin kendilerini olumlu veya olumsuz yaşam tarzı ve düşünceleri hakkında değerlendirmesi için bir etki olarak tanımlanmaktadır. Düşük benlik saygısı olan bireyler uygun sosyal stratejileri kullanmakta zorluk çekmektedirler ve başkalarından kendilerinin onayını kazanmaya çalışırlar, başarısız olma riski gibi durumlardan kaçınırlar (Prates et al. 2017).

Bebeklikte gelişmeye başlayan beden algısı, adölesan dönemde daha çok önem kazanmakta olan yaşam boyu gelişen ve değişen bir kavramdır. Ayrıca, hormonal, fonksiyonel bir farklılık durumunda bireylerin beden imajında değişiklikler gözlemlenebilir. Özellikle kadınların beden imajı; adölesan, gebelik, gebelik sonrası ve

menapoz döneminde beden algılarında değişiklik göstermektedir (Babacan Gümüş ve ark. 2010).

Beden algısı rahatsızlıkları, ergenlik döneminde ve daha küçük yaşlarda ortaya çıkabilmektedir. Negatif beden algısı, kilo kontrolünde kendini aç bırakmak, sigara içmek, sağlıksız diyet yapmak ve ishal oluşturma, aşırı spor yapmak gibi davranışların oluşmasına neden olur (Ata ve ark. 2014).

Beden algısı; beden ölçüsü algısı ve bedene karşı tutum olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Modern batı kültüründe kadının güzelliği zayıflığı ile vurgulanmaktadır. Bununla birlikte kadınlar ideal vücudun tanımlanmasında zayıf olarak gösterilmesinden memnun değillerdir. Adölesan dönemindeki kızların yarısında fazlası beden görüntüsünden memnun değillerdir ve çoğu vücutlarının daha ince görünümde olmasını istemektedirler. Birçok çalışmadan elde edilen bulgulara, beden görüntüsündeki memnuniyetsizlik; bağımlılık yapan egzersiz, depresyon ve düzensiz beslenme gibi problemleri davranışlar ve olumsuz duygular ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Kolka and Abayomi, 2012).

4.2.1. Beden Algısı Memnuniyetsizliği ve Cinsiyet, Yaşın Etkisi

Beden algısı memnuniyetsizliği ergenlik döneminin her yaş skalasında, psikolojik ve sosyolojik olarak risk faktörü olarak görülmektedir. Özellikle; depresyon, yeme bozuklukları, düşük benlik saygısı gibi konular, multidisipliner alanda aşırı ilgi görmüştür. Beden algısı memnuniyetsizliği ile ilgili yapılan ilk çalışma kadınlara odaklanmıştır. Son yapılan çalışmalarda erkeklerinde idealize edilmiş beden algısından zarar gördüğü, modern toplumda artan kaslı erkek bedeninin ideal olduğu vurgulanmaktadır. Beden algısı memnuniyetsizliğinde; kadınlarda daha çok yeme bozuklukları ve kilo ile ilişkili durumlar söz konusu olurken, özellikle kaslı erkeklerde kendilerini zayıf ve kaslarının gelişmemiş olarak algılaması kas dismorfisi ile sonuçlanmaktadır. Beden algısı üzerindeki bakımın artması ve sosyo-kültürel etkinin beden algısı üzerindeki kaygıların artmasına neden olarak; erkek ve kadınların beden algısı memnuniyetsizliğini etkilemektedir (Çifçi, 2014).

Katılımcıların yaklaşık %14 ‘ünün aşırı kilolu ve şişman olduğu bir çalışmada kadınların, beden kütle indeksi ile vücut kontrol davranışları arasında herhangi bir ilişki olduğuna dair bir kanıt bulunamamıştır. Ancak vücut ağırlığı ve vücut kontrol

davranışları arasındaki ilişki kadınlar arasında kendilerini normalden daha fazla kilolu olarak algıladıkları kalori kısıtlama, daha çok egzersiz yapma, diyet hapları, laksatif kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkeklerde ise; algılanan vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, kilo kontrol davranışları arasında bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır. Kendilerini aşırı kilolu olarak algılayan erkeklerde alınan kaloriyi kısıtlama ve aşırı egzersiz yapma oranı yüksektir. Adölesanlarda, beden ağırlığı algısı gerçek vücut ağırlığı ile uyuşmamaktadır. Bu uyuşmazlık vücut ağırlığı kontrol davranışlarında bulunan kimi kadınlarda daha belirgindir (Cheung et al. 2007).

Adölesan çağındaki erkekler arasında beden algısı memnuniyetsizliği çift yönlü bir model ile değerlendirilmiştir. 8 ve 11.sınıflardan toplanan 128 erkek öz – bildirim anketine alınmıştır. Vücut ağırlığı endişesi yüksek BKİ ve daha sık dış görünüşü, arkadaşlar ile sohbet etme ile ilişkiliydi. Erkeklerde beden algısına katkıda bulunan kaslılık son zamanlarda büyük ilgi görmektedir. Yaşca büyük adölesanlarda beden algısı memnuniyetsizliğinin bir yolu olarak düşük BKİ, kaslılık kaygısının yoğunlaştığını doğrulamıştır (Jones and Crawford, 2005).

Beden algısı endişesi tipik olarak kadınlar için problem olarak algılanmaktadır. Modern medya ise ince ve zayıflığa odaklanmıştır. Son zamanlarda erkeklerde beden algısı endişesi, erkeklerde de medyada anoreksiya vakalarının artması ile kanıtlamaktadır.18-25 yaş arası ve 33-45 yaş arası iki grup erkeklerin alındığı araştırmada medyada ve toplumda erkeklerin kendilerinin beden algıları karşılaştırılmıştır. Ayrıca vücut şekillerini değiştirmede motivasyonlarını karşılaştırmıştır. İki grup arasında beden algılarının farklı olduğu bulunmuştur. Daha önceki çalışmalarda medya ve toplumda sosyal karşılaştırma memnuniyetsizlik bildirmiştir ancak bu çalışmada her iki grupta da motive olduklarını ve olumlu olduğunu bildirmişlerdir (McNeill and Firman, 2014).

Obez hastalar arasında beden algısı memnuniyetsizliğinin araştırıldığı çalışmada, obez, aşırı şişman, normal ağırlıklı grupların her birinden 20 kişi çalışmaya alınmıştır. Katılımcıların, vücut ağırlıkları ve boyları ölçülerek, önden, profilden ve arkadan çekilen fotoğraflar bilgisayar programı ile resimler büyütülmüş ve inceltirilmiştir. Bireyler, görünmek istedikleri resimleri belirterek, normalde görüldüğü görüntünün değiştirildiği ve kendilerinin gerçekte nasıl görüldüğünü seçmeleri istenmiştir. Görünmek istedikleri resmi seçmeleri istenmiştir. Sonuçlara göre; aşırı

şışman hastaların obez hastalara göre kendilerini daha doğru algıladıklarını göstermiştir. Kendilerini normal kilolu kadınlardan daha şışman olarak algıladıkları gözlemlenmiştir (Docteur et al. 2012).

Kadınların yaşamları boyunca yaşlarının beden algısı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, 18-75 yaş arasındaki 158 kadına anket ve ölçümler yapılarak beden algısı memnuniyeti ve memnuniyetsizliği incelenmiştir. Yaş ve bedeninden memnuniyeti arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yaşça büyük olan kadınların beden algısı memnuniyeti yaşları küçük olan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tiggemann and McCourt, 2013).

4.2.2. Beden Algısı ve BKİ İlişkisi

Erkekler ve kadınların beden algısı ile sağlıklı ve sağlıksız diyet davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. 208 katılımcıdan oluşan araştırmaya beden algısı ve beden memnuniyeti kontür çizim derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmiş ve katılımcıların diyet davranışları, ağırlık kontrol davranışları ölçeği kullanılarak ve vücut ağırlıkları ile BKİ kullanılarak değerlendirildi. BKİ hem erkekler hem kadınlar için; beden memnuniyeti ile ters ilişkiliyken, sağlıklı diyet davranışları ile pozitif ilişkilidir. Beden algısı memnuniyeti, hem erkek hem de kadınlar için sağlıklı ve sağlıksız diyet davranışlarıyla ters ilişkilidir (Markey, 2005).

Gebelik öncesi beden kütle indeksi yüksek olan kadınların, kilo kazanımı arttıkça zamanla depresif belirtiler artar. Annelik dönemine geçiş sırasında depresif semptomların etiyolojisinde beden algısı endişesinin rolü desteklenmiştir. Erken postpartum dönemde ve ilerideki depresyon riskini azaltmak için, gebelik öncesi ve gebelik boyunca beden algısı müdahaleleri tavsiye edilmektedir (Han et al., 2016).

Çalışmalarda, erkeklerin beden algısının daha yüksek olduğu ve yaş grupları arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Kişilerde kronik hastalık olması durumunda, düşük beden algısı olduğu gözlemlenmiştir. BKİ'nin artması bireylerde düşük beden algısına ve görüntüleri dolayısıyla sosyal çevreden kaçınmasına neden olmaktadır. Düzenli spor yapılması ise beden algısını olumlu yönde etkilenmektedir (Öngören, 2015).

15-17 yaş aralığındaki 531 adölesan üzerinde; beden algısı, ideal vücut ağırlığı ve kendini algılama, BKİ' nin diyet davranışı üzerindeki etkisini incelemek için

yaptıkları çalışmada, adölesanların öz-saygı profilleri, beden algısı memnuniyeti anketi ve diyet durumu, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri de alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; gerçekte kilolu olanlar, daha ince beden ideali, düşük öz değer, düşük fiziksel benlik saygısı kavramları beden algısı memnuniyeti ve diyet davranışı üzerindeki etkisinden daha önemli bulunmaktadır. Türkiye de batı toplumunda da olduğu gibi daha zayıf bir beden idealine sahip olma oranlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları Türkiye’ nin doğu kısmını temsil etmediği açıktır (Canpolat ve ark. 2015).

4.2.3. Medyanın Beden Algısı Üzerindeki Etkisi

Medyadaki ‘zayıflık’ ideal sembol olarak kullanılarak bir kalıba dayandırılmaktadır. Reklamlarda zayıf ve ince modellerin kullanılmasının ruh halinde, beden odaklı anksiyete ve besin alımı üzerindeki etkileri araştırılan çalışmada, 110 genç kadına yansız ve tarafsız bir film seyretmeleri film sırasında iki kere reklam kesintisi ile reklamlarda ince ve zayıf modeller kullanılmıştır ayrıca katılımcılara atıştırmalıklar verilmiştir. Katılımcıların duygu durumu ve beden odaklı kaygıları değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; ince modellerin kullanıldığı reklamlarda katılımcılar daha az atıştırmalık tüketmişlerdir ve kadınların kendilerini iyi hissettirmedikleri gözlemlenmiştir (Anschutz et al. 2009).

Önemli bir araştırma literatüründe hem erkek hem de kadınlarda beden algısı memnuniyetsizliğine neden olan olumsuz endişelere neden olduğu kanıtlanmıştır. Düşük benlik saygısı ve depresif semptomlar, yeme bozuklukları ve sağlıksız diyet davranışlarının gelişmesine neden olur. Erkeklerde ise, depresyon ruh hali, magazin haberlerine maruz kalma medyada vücut karşılaştırılması ile ilişkilendirilirken, beden algısı memnuniyetsizliği ile medyada beden karşılaştırılması ile ilgili ilişkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak; BKİ, sosyokültürel ve psikolojik değişkenler ile medyadaki beden karşılaştırılması arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Kadınlarda beden memnuniyetsizliği medyada beden karşılaştırılması ile ilişkilidir. Medyadaki beden karşılaştırılması BKİ, magazin haberlerine maruz kalma, depresyon ruh hali, benlik saygısı üzerinde ılımlı rol oynamıştır (Berg Den Van et al. 2007).

4.2.4. Beden Algısı ve Vücut Ağırlığı

10-14 yaş arası 402 düşük gelirli devlet okulundaki Afrikalı ve Amerikalı ergenler ve çocuklar üzerinde ideal beden algısı, vücut ağırlığı algısı, kilo kontrol uygulamaları ve öz-yeterlilik, besin, fiziksel aktivite durumunu saptamak için anketler kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre aşırı kilolu ve obez kızlar, normal vücut ağırlığındaki kızlara göre daha büyük vücut figürleri seçmişlerdir. Ortalama ideal vücut figürleriyle karşılaştırıldığında, daha zayıfı seçen kızlar sağlıklı bir diyetle sahip olma ihtimalleri iki katıdır ve daha az meyve ve süt tüketimi göstermişlerdir (Chen and Wang, 2012).

12-15 yaş arasındaki öğrencilerin alındığı çalışmada, kilo kaybı girişiminde bulunan kızlar, diğer kızlara göre ekmek, patates, süt grubu gıdaların azaltılması gerektiğini düşünürken, erkekler ise tatlı besinlerin azaltılması gerektiğini düşünmektedir. Bu çalışmada erkek ve kızları büyük çoğunluğu bedenlerinden memnun değildirler. Kızların %52'si, erkeklerin ise %27'si kilo vermek istemiştir. Bu çalışmada özellikle kız çocukların kısıtlayıcı beslenmeleri ve zayıf görünmek için kaygılandıkları gözlemlenmiştir. Bu verilere göre, adölesanların besinlerden kaçınmak yerine uygun kilo kontrolü ayarlanmasında beslenme kültürlerine ihtiyaç vardır (Nowak, M, 1998).

Meme kanseri tanısı alan birçok kadının, doğrudan ve dolaylı yoldan tedavi sürecinden birçok psikolojik sıkıntı ile karşılaşmaktadır. Son yapılan çalışmalarda kadınların %89'unun, genellikle görünüşleri, vücut ağırlıkları, bedenleriyle ilgili kaygılandıkları tespit edilmiştir. Araştırmalarda meme kanseri olan kadınların, kilo kazanımı benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği ve yaşam kalitesini azalmasına yol açmaktadır (Helms et al. 2008).

Tip1 DM (Diabetes Mellitus) ve DM olmayan gençler arasında düzensiz yeme ve beden algısı bozukluğunun araştırıldığı çalışmada, 55 DM genç ve 73 DM olmayan 18-30 yaş arası adölesanlara beden algısı ile ilişkili tutum ve duyguların değerlendirildiği anket çalışması sonucunda, diyabetli bireylerin %7,3'ünde kilo kaybı stratejisi olarak insülin kullanımını ihmal etmiştir. Düzensiz yeme ve beden algısı bozukluğunun diyabetli olmayan katılımcılar arasında bir ilişki bulunmamıştır. Diyabet, yeme bozukluğunun gelişmesi için bir risk faktörü olan kronik bir hastalıktır

bu nedenle insülin ihmali sağlık açısından zararlıdır, dikkat edilmesi gereklidir (Falcao and Francisco, 2017).

14-18 yaş arası 145 lise öğrencisinin alındığı çalışmada beslenme alışkanlıklarını belirlemek, beden imajını saptamak, beslenme bilgilerini ölçmek için, aşırı kilolu ve obez kişilere olan tutum ve diyet davranışları belirlemektir. Öğrencilerin sorulara yanıt oranı %97 dir. Tüm katılımcıların %40'ı kendini obez olarak hissetmektedir, gerçekte ise sadece %10'u aşırı kiloludur ve %48'i kilo vermek için diyet deneyiminde bulunmuştur ve bu oran kızların erkeklerden üç kat daha fazla diyet deneyimi yaşadığıdır. Ayrıca öğrencileri %53'ünün zayıflama arzusunu belirtmişlerdir (Brook and Tepper, 1997).

Kore kolejli ve Moğol kolejli öğrencileri arasında vücut algısı, beslenme bilgisi, beslenme tutumu, beslenme alışkanlıkları, sağlıkla ilişkili yaşam tarzlarının karşılaştırıldığı araştırmada, Kore kolejli öğrencilerin ideal beden algısından daha şişman oldukları ve %64'ünün daha ince olmak istedikleri, Moğol kolejli öğrencilerin %34,6 'sının daha ince olmak istedikleri gözlemlenmiştir. Beslenme bilgileri kıyaslandığında Kore kolejli öğrencilerin daha yüksek olduğu fakat diyet tutumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Erdenebileg et al. 2018).

5.GEREÇ VE YÖNTEMLER

5.1. Araştırma Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksek Okulu'nda Eylül 2018-Şubat 2019 döneminde öğrenim gören, gönüllü aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin tümü ile yapılmıştır.

5.2. Araştırma Evreninin Seçimi ve Bireylerin Belirlenmesi

Araştırma evreni, Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksek Okulu Müdürlüğü kaynakları kontenjan bilgisine göre 120 aşçılık ve 120 işletme yönetimi bölümünde toplamda 240 öğrenci olduğu saptanmıştır. Araştırmaya alınan örneklem yöntemi, örneklem seçimi yapılmadan tüm öğrencilerin alınması planlanmıştır. Çalışmaya üniversite kontenjanlarının boş kalmasından dolayı, gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 106 kişi dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışmanın neden ve nasıl yapılacağı konusunda bilgi verilmiştir, gönüllü olarak onay formu doldurulmuştur.

5.3.Verİ Toplama Yöntemi

Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izinler ile alınması ve İstanbul Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Ek-1) 22859312- E.73290 Sayılı ve 11.06.2018 Tarihli “ Etik Kurul Onayı “ alınmıştır.

5.3.1. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi konusunda; tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile sunulmuştur. Beden algı düzeylerinin katılımcıların özelliklerine ve tüketim yaptıkları besin türlerine göre farklılığının incelenmesi amacı ile T testi (Student's T-testi) ve varyans analizi uygulanmıştır. Beden algı düzeyleri ile değişkenler arasındaki ilişki tespit edilmesi amacı ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak önemli kabul edilmiştir. Analizler SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 paket programı ile yapılmıştır.

5.3.2. Besin Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları Anket Formu

Öğrencilerin kişisel özelliklerini saptamak için açık uçlu ve çoktan seçmeli sorular sorulmuştur. Öğrencilerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş vb.), beslenme alışkanlıkları (ana öğün tüketimi, öğün tüketimi, öğün atlama nedeni vb.) ve besin seçimlerini etkileyeceği(besin alışverişinde neye önem verirsiniz, besin alışverişi sıklığı, besin etiketi hakkında ne düşünüyorsunuz vb.) sorular sorulmuştur.

5.3.3. Beden Algısı Ölçeği

Beden algısı ölçeği Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Hovardaoğlu tarafından 1993 yılında yapılmıştır. Ölçekte 40 madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 ve en yüksek puan ise 200' dür. Bütün maddeler 1 ve 5 arasında (1 hiç beğenmiyorum, 5 ise çok beğeniyorum) puanlanmaktadır. Puan artışı ise olumlu değerlendirmede artış anlamına gelmektedir (Hovardaoğlu, 1992).

5.3.4. Antropometrik Ölçümler

Araştırmaya katılan gönüllü öğrencilerin, vücut ağırlıkları (kg), boy uzunlukları (cm), üst orta kol çevresi uzunluğu (cm), bel ve kalça çevresi (cm) ölçümleri araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilerin BKİ ve bel/kalça oranları hesaplanarak form Ek- 1'de kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, üst-orta kol çevresi, bel-kalça çevresi gibi ölçümler sık kullanılan yöntemlerden biridir. Antropometrik ölçümler, yağsız vücut dokusu ve yağ dokusu miktarının yanında beslenme durumunun saptanmasında yardımcı olmaktadır (Pekcan, 2008).

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü; çalışmaya katılan gönüllü öğrencilerin vücut ağırlığı ölçümü 0,1 kg 'a duyarlı terazi ile yapılmıştır ve boy uzunluğu ölçümü ise ayakkabısız ayaklar yan yana gelecek şekilde baş frankfort düzleminde olacak şekilde boyölçer ile ölçülmüştür.

Beden kütle indeksinin belirlenmesi; beden kütle indeksi, Tip2 DM, kardiyovasküler hastalık ve felç, ölüm ve birçok kronik hastalıklar için uzun zamandan beri gösterge olarak tanımlanmaktadır (Janssen et al. 2004).

Beden Kütle İndeksi (BKİ) öğrencilerin vücut ağırlıklarının (kg), boy uzunluklarının karesine bölünerek (m^2) hesaplanmıştır. Öğrencilerin BKİ' leri Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sınıflamasına göre gruplandırılmıştır (Tablo1)(<http://who.int/bmi/index..>, Erişim tarihi:24 Ocak 2019).

Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre BKİ Sınıflaması

WHO Sınıflandırılması	BKİ (kg/ m^2)
Zayıf	<18.50
Ağır düzeyde zayıflık	<16.00
Orta düzeyde zayıflık	16.00 - 16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17.00- 18.49
Normal	18.50- 24.99
Hafif şişman	≥ 25.00
Obezlik öncesi	25.00 - 29.99
Obez	≥ 30.00
1.Derece obez	30.00-34.99
2.Derece obez	35.00-39.99
3.Derece obez	≥ 40.00

Bel çevresi ölçümü abdominal yağ içeriğinde kullanılan basit ve pratik bir yöntemdir. Kadınlarda 88 cm erkeklerde ise 102 cm üzeri risk olarak kabul edilmektedir. Beden kütle indeksi normal veya normal değer in üstü olan kişilerde bel çevresi ölçümü yararlıdır (İslamoğlu ve ark. 2008).

Bel ve kalça çevresi ölçümü; bel çevresi ölçümü en alt kaburga kemiği ile iliak kemik arası orta noktadan geçen çevre mezura ile ölçülmüştür. Kalça çevresi ölçümü yapılırken öğrencilerin yanlış ölçümün alınmasına engel olacak kalın giysiler giyilmemeli ve ceplerde kalınlık oluşturabilecek eşya bulunmamalıdır. Kalça çevresi ölçümü alınan öğrencilerin yan tarafında durularak en yüksek noktadan, çevrenin ölçümü mezura ile ölçülmüştür.

Kronik hastalık riskini saptamak amacıyla bel / kalça oranı hesaplanmaktadır. Bel / kalça oranı erkeklerde 1.0, kadınlarda 0.8 üzerine çıkmamalıdır (Pekcan, 2008).

Üst Orta kol Çevresi Uzunluğu; Üst orta kol çevresi ölçümü kol dirsekten 90 derece omuzda skapulanın lateral çıkıntısının yeri tespit edilerek ve işaret konulmuştur ve daha sonra dirsekte unlanın olekrenon prosesi bulunarak, belirlenen iki nokta arası mezura ile ölçölüp, orta noktası çevre ölçümü yapılmıştır.



6.BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin Genel Özellikleri

		Sayı (N)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	56	52,8
	Erkek	50	47,2
Bölüm	Aşçılık	34	32,1
	İşletme Yönetimi	72	67,9
Sigara Kullanım Durumu	Evet	46	43,4
	Hayır	54	50,9
	Bıraktım	6	5,7
Hastalık Durumu	Evet	12	11,3
	Hayır	94	88,7
Alkol Kullanım Durumu	Evet	48	45,3
	Hayır	58	54,7
Ana Öğün Atlama Durumu	Evet	65	61,3
	Hayır	41	38,7
Sağlıklı Beslenme Durumu	Doğru ve Dengeli Beslenen	57	53,8
	Çeşitli Besinleri Tüketen	22	20,8
	Düzenli yemek Tüketen	22	20,8
	İyi Yemek, Güzel Yemek	2	1,9
	Bilmiyorum	3	2,8

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin % 52,8’i kadın ve % 47,2’sinin erkek olduğu, öğrencilerin %32,1’inin aşçılık ve % 67,9’unun işletme yönetimi bölümünde öğrenim gördükleri bulunmuştur. Öğrencilerin % 43,4’ünün sigara kullandığı, % 50,9’unun sigara kullanmadığı ve % 5,7’sinin sigarayı bıraktığı, % 11,3’ünün doktor tarafından tanısı konulmuş bir hastalığı olduğu, % 45,3’ünün alkol kullandığı gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin, % 61,3’ü ana öğünleri atladıklarını ifade ederken, % 38,7’si ana öğünleri atlamadığını ifade etmiştir. Sağlıklı besleme denince akıllarına % 53,8’i doğru ve dengeli beslenme, % 20,8’i çeşitli besinleri tüketme, % 20,8’i düzenli yemek, % 1,9’u iyi yemek, güzel yemek geldiği ve % 2,8’inin konu hakkında görüşü olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Beden Algılarını Etkileyen Demografik Özellikler ve Diğer Özelliklerinin İncelenmesi

		Beden Algı Düzeyi			Önemlilik (P)
		Sayı (N)	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma(SD)	
Cinsiyet	Kadın	56	142,54	21,34	0,07
	Erkek	50	150,88	25,88	
Bölüm	Aşçılık	34	143,82	25,50	0,43
	İşletme Yönetimi	72	147,72	23,11	
Sigara Kullanım Durumu	Evet	46	147,74	26,25	0,71
	Hayır	60	145,94	22,02	
Alkol Kullanım Durumu	Evet	34	144,46	25,62	0,43
	Hayır	72	148,14	22,36	
Ana Öğün	Evet	65	141,48	22,30	0,01*
Atlama Durumu	Hayır	41	154,39	24,35	

*p<0,05 Önemli

Tablo 3’ te görüldüğü gibi öğrencilerin, cinsiyetlerine göre benden algıları puanlarında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin, bedenlerini benzer düzeylerde beğendikleri gözlemlenmiştir (p=0,07,p>0,05).

Öğrencilerin, okudukları bölümlere göre benden algıları puanlarında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin bedenlerini benzer düzeylerde beğendikleri gözlemlenmiştir (p=0,43, p>0,05).

Öğrencilerin ana öğün atlama durumuna göre benden algıları puanlarını araştırmak için yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Çalışmada öğün atlamayan öğrencilerin bedenlerini, öğün atlayan öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde beğendikleri gözlemlenmiştir (p=0,01, p<0,05).

Tablo 4. Öğrencilerin En Çok Tükettikleri Yiyeceklere Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi

Tüketilen Besinler		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Dolma	Tüketiyor	55	145,45	23,80	0,65
	Tüketmiyor	51	147,57	24,09	
Kebap	Tüketiyor	44	149,05	20,54	0,35
	Tüketmiyor	62	144,65	25,95	
Kızartma	Tüketiyor	51	142,73	22,46	0,12
	Tüketmiyor	55	149,95	24,77	
Mantı	Tüketiyor	44	145,52	23,28	0,73
	Tüketmiyor	62	147,15	24,41	
Makarna	Tüketiyor	51	146,14	23,95	0,89
	Tüketmiyor	55	146,78	23,97	
Pirinç Pilavı	Tüketiyor	53	149,19	25,84	0,24
	Tüketmiyor	53	143,75	21,58	
Bulgur Pilavı	Tüketiyor	36	146,42	20,79	0,99
	Tüketmiyor	70	146,50	25,42	
Güveç	Tüketiyor	27	144,56	23,13	0,63
	Tüketmiyor	79	147,13	24,23	
Izgara Köfte	Tüketiyor	50	145,44	23,59	0,68
	Tüketmiyor	56	147,39	24,26	
Çiğ Köfte	Tüketiyor	44	145,66	24,02	0,77
	Tüketmiyor	62	147,05	23,91	

Tablo 4 'ün devamı

Mercimek	Tüketiyor	34	145,41	24,24	0,75
Köfte	Tuketmiyor	72	146,97	23,82	
Kısır	Tüketiyor	35	146,57	22,90	0,98
	Tuketmiyor	71	146,42	24,46	
Taze Fasülye	Tüketiyor	41	147,02	24,83	0,85
	Tuketmiyor	65	146,12	23,40	
Karnıyarık	Tüketiyor	29	144,52	22,10	0,61
	Tuketmiyor	77	147,21	24,57	
Döner	Tüketiyor	51	144,29	21,67	0,37
	Tuketmiyor	55	148,49	25,74	
Musakka	Tüketiyor	18	144,00	28,78	0,63
	Tuketmiyor	88	146,98	22,87	
Pide	Tüketiyor	47	146,77	22,57	0,91
	Tuketmiyor	59	146,24	23,83	
Pizza	Tüketiyor	42	141,60	24,13	0,09
	Tuketmiyor	64	149,67	24,30	
İskender	Tüketiyor	32	145,66	24,19	0,82
	Tuketmiyor	74	146,82	23,86	
Lahmacun	Tüketiyor	56	145,57	22,51	0,68
	Tuketmiyor	50	147,48	25,46	
Çorba	Tüketiyor	58	145,59	23,71	0,68
	Tuketmiyor	48	147,54	24,22	
Balık	Tüketiyor	37	146,14	23,58	0,92
	Tuketmiyor	69	146,65	24,16	
Izgara Tavuk	Tüketiyor	45	145,22	24,65	0,65
	Tuketmiyor	61	147,39	23,41	

Tablo 4 'ün devamı

Menemen	Tüketiyor	47	142,98	25,63	0,18
	Tüketmiyor	59	149,25	22,16	
Hamburger	Tüketiyor	35	141,49	23,34	0,13
	Tüketmiyor	71	148,93	23,87	
Hepsi	Tüketiyor	15	149,50	23,96	0,59
	Tüketmiyor	91	145,96	23,92	

*p<0,05 önemli

Tablo 4' te görüldüğü gibi öğrencilerin en çok tercih ettikleri yiyecekleri tüketme durumlarına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5. Öğrencilerin Çeşitli Peynirleri Tüketim Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi

Peynir Çeşitleri		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Az yağlı ev peyniri	Tüketiyor	31	149,10	18,77	0,26
	Tüketmiyor	75	145,39	25,69	
Eritme köy peyniri	Tüketiyor	16	152,69	19,26	0,23
	Tüketmiyor	90	145,37	24,50	
Beyaz peynir	Tüketiyor	76	149,57	22,85	0,12
	Tüketmiyor	30	138,63	24,91	
Örüklü peynir	Tüketiyor	16	154,25	20,85	0,13
	Tüketmiyor	90	145,09	24,19	
Kaşar koyun peyniri	Tüketiyor	23	148,91	23,76	0,42
	Tüketmiyor	83	145,80	23,97	
Yağlı peynir	Tüketiyor	27	149,52	26,56	0,49
	Tüketmiyor	79	145,43	22,94	
Orta yağlı	Tüketiyor	24	147,04	22,14	0,92
	Tüketmiyor	82	146,30	24,45	
Light peynir	Tüketiyor	6	151,17	13,57	0,35
	Tüketmiyor	100	146,19	24,34	
Edirne peynir	Tüketiyor	9	135,22	25,35	0,23
	Tüketmiyor	97	147,52	23,57	
Tulum peynir	Tüketiyor	33	146,06	21,29	0,99
	Tüketmiyor	73	146,66	25,06	
Tuzsuz	Tüketiyor	7	147,86	9,03	0,96
	Tüketmiyor	99	146,37	24,58	
Lor	Tüketiyor	33	152,58	20,09	0,11
	Tüketmiyor	73	143,71	25,01	
Otlu peynir	Tüketiyor	16	148,06	30,44	0,63
	Tüketmiyor	90	146,19	22,68	
Hepsi	Tüketiyor	6	139,00	38,27	0,65
	Tüketmiyor	100	146,92	22,93	

*p<0,05 önemli

Tablo 5’ te görüldüğü gibi öğrencilerin tercih ettikleri peynir çeşitlerini tüketme durumlarına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Bazı İçecekleri Tüketim Sıklığına Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi

İçecek Tüketim Sıklığı		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Türk Kahvesi veya Nescafe Tüketim Durumu	Hergün	40	150,53	21,70	0,15
	Haftada 1-2 kez	17	145,65	30,98	
	Haftada 3-4 kez	23	141,87	23,17	
	Ayda 1	8	147,13	25,67	
	Çok nadir	15	140,33	22,37	
	Tüketmiyorum	3	161,33	9,71	
Kola Tüketim Durumu	Hergün	16	152,63	26,87	0,21
	Haftada 1-2 kez	19	149,37	18,79	
	Haftada 3-4 kez	23	140,13	26,18	
	Ayda 1	11	149,64	16,66	
	Çok nadir	17	141,24	24,89	
	Light içiyorum	3	127,67	21,83	
	Tüketmiyorum	17	152,53	24,83	
Soda Tüketim Durumu	Hergün	20	156,00	23,80	0,06
	Haftada 1-2 kez	29	147,24	21,87	
	Haftada 3-4 kez	10	132,50	24,32	
	Ayda 1 kez	7	151,57	17,26	
	Çok nadir	35	144,06	25,98	
	Tüketmiyorum	5	141,60	17,46	

*p<0,05 önemli

Tablo 6' da görüldüğü gibi öğrencilerin türk kahvesi veya nescafe, kola, soda tüketim sıklığına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Öğrencilerin Tüketim sıklıklarına göre beden algı puanlarının benzer düzeylerde olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin Et Ürünlerini Satın Alma Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi

Et Ürünleri Satın Alma		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Bilinen Yerden	Evet	63	145,67	24,00	0,68
	Hayır	43	147,65	23,87	
Damgalı olmasına	Evet	46	151,72	21,24	0,04*
	Hayır	60	142,45	25,11	
Yağsız olmasına	Evet	24	151,04	22,14	0,29
	Hayır	82	145,13	24,29	
Danaeti olmasına	Evet	34	148,00	25,29	0,65
	Hayır	72	145,75	23,29	
Kokusuna	Evet	56	147,96	24,54	0,50
	Hayır	50	144,80	23,18	
Etiketine	Evet	46	147,46	22,88	0,71
	Hayır	60	145,72	24,73	
Satın alınan yerin temiz olmasına	Evet	80	145,48	23,99	0,45
	Hayır	26	149,54	23,61	
Taze olmasına	Evet	70	146,56	24,09	0,96
	Hayır	36	146,31	23,71	
Renginin kırmızı olmasına	Evet	45	148,96	22,12	0,43
	Hayır	61	144,64	25,20	
TSE markalı olmasına	Evet	47	148,55	22,12	0,43
	Hayır	59	144,81	25,20	
Ucuz olmasına	Evet	14	156,57	25,15	0,09
	Hayır	92	144,93	23,43	
Son kullanma tarihine	Evet	70	148,21	21,80	0,30
	Hayır	36	143,08	27,42	

*p<0,05 önemli

Tablo 7’ de görüldüğü gibi öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etin damgalı olması göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etin damgalı olmasına göre beden algı puanlarının farklı düzeylerde olduğu görülmüştür (p=0,04, p<0,05). Damgalı et alan öğrencilerin beden algı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin et ürünlerini satın alırken bilinen yerden, yağsız, dana eti, kokusunun, etiketinin olup olmaması, ortamın temiz olup olmaması, taze olup olmaması, kırmızı renkte olup olmaması, ucuzluk durumuna, son

kullanma tarihi durumlarına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Öğrencilerin Tatlı Tüketim Durumuna Göre Beden Algı Düzeylerinin İncelenmesi

Tatlı Tüketimi		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Puding	Tüketiyor	57	146,61	24,62	0,95
	Tüketmiyor	49	146,31	23,17	
Meyveli pasta	Tüketiyor	40	144,43	21,92	0,49
	Tüketmiyor	66	147,71	25,03	
Kazandibi	Tüketiyor	36	148,33	22,64	0,57
	Tüketmiyor	70	145,51	24,55	
Sütlaç	Tüketiyor	47	146,89	23,06	0,87
	Tüketmiyor	59	146,14	24,65	
Güllaç	Tüketiyor	26	146,42	26,78	0,99
	Tüketmiyor	80	146,49	23,00	
Çikolatalı pasta	Tüketiyor	51	144,04	24,11	0,31
	Tüketmiyor	55	148,73	23,60	
Kadayıf	Tüketiyor	38	145,13	23,93	0,67
	Tüketmiyor	68	147,22	23,95	
Künefe	Tüketiyor	52	147,00	22,34	0,82
	Tüketmiyor	54	145,96	25,42	
Baklava	Tüketiyor	52	150,23	24,22	0,11
	Tüketmiyor	54	142,85	23,13	
Tiramisu	Tüketiyor	34	144,09	26,01	0,48
	Tüketmiyor	72	147,60	22,87	
Cheesecake	Tüketiyor	34	145,82	18,93	0,85
	Tüketmiyor	72	146,78	25,97	
Dondurma	Tüketiyor	71	144,04	24,20	0,14
	Tüketmiyor	35	151,40	22,65	
Waffle	Tüketiyor	45	145,89	20,87	0,83
	Tüketmiyor	61	146,90	25,99	

* $p<0,05$ önemli

Tablo 8’ de görüldüğü gibi genel olarak tatlı türlerinin tüketilme ve tüketilmeme durumlarına göre yapılan çalışmadaki bağımsız örneklem T testi

sonucunda katılımcıların beden algılarında önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 9.Öğrencilerin Beslenme ve Beslenme Bilgi Durumlarının Beden Algı Düzeyleri ile Karşılaştırılması

		Beden Algı Düzeyi			P
		N	$\bar{X}$	SD	
Doğru Beslenme Durumu	Doğru ve Dengeli Beslenme	57	146,35	21,16	0,15
	Çeşitli Besinlerin Tüketme	22	147,23	23,31	
	Düzenli Yemek Tüketme	22	142,64	30,28	
Yeterli ve Dengeli Beslenme Durumu	Evet	28	157,04	22,19	0,02*
	Hayır	57	141,32	24,15	
	Bilmiyorum	21	146,38	21,36	
	Total	106	146,47	23,85	
Tuz Tüketimi	Tuzlu	17	142,59	25,61	0,04*
	Az Tuzlu	24	149,83	17,88	
	Normal	60	144,98	25,05	
Yağ Tüketimi	Az Yağlı	21	150,90	20,71	0,04*
	Normal	49	145,14	24,68	
	Zeytin Yağı	17	144,65	23,97	
	Ayçiçek Yağı	6	158,33	30,20	
	Tereyağ	72	142,17	23,87	
Gıda Alışverişine Çıkarken	Alışveriş Listesi Yapma	32	137,84	20,11	0,03*
	Alışveriş Yaparken Besinleri Seçme	35	147,74	25,85	
	Alışveriş Listesi Yapmama	39	152,41	23,31	

* $p < 0,05$ önemli

Tablo 9’da görüldüğü gibi öğrencilerin yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumlarına göre beden algı düzeyleri incelendiğinde bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p = 0,02, p < 0,05$). Farkın nedenin dengeli beslendiğini düşünen katılımcıların beden algılarının yeterli ve dengeli düzeyde beslenmediğini düşünen katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p = 0,01$).

Öğrencilerin tuz tüketme düzeylerine göre beden algı düzeyleri incelendiğinde bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p = 0,04$,

$p<0,05$). Farkın nedenin az tuz tüketen öğrencilerin beden algılarının, yüksek düzeyde tuz tükettiğini düşünen öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğudur ($p=0,01$).

Öğrencilerin yağ tüketme düzeylerine göre beden algı düzeyleri incelendiğinde bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p=0,04$, $p<0,05$). Farkın nedenin ayçiçek yağı tüketen öğrencilerin beden algılarının, diğer düzeylerde yağ tüketen öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$).

Öğrencilerin alışveriş öncesinde liste yapma durumlarına göre beden algı düzeyleri incelendiğinde bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p=0,03$, $p<0,05$). Farkın nedenin alışveriş öncesinde liste yapmayan ve alışveriş sırasında ürünleri seçen öğrencilerin beden algılarının alışveriş öncesinde liste yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$).

Tablo 10. Öğrencilerin Beden Algılarının Sigara, Alkol ve Şeker Tüketim Durumları Arasında İlişki Düzeylerinin İncelenmesi

Beden Algı Düzeyi	P	R
Sigara Adedi	0,61	-0,08
Sigara Tüketim Yılı	0,61	-0,08
Alkol Tüketim Miktarı	0,73	-0,03
Şeker Tüketim Sıklığı	0,01*	-0,36

* $p<0,05$ önemli, Korelasyon analizi (r)

Tablo 10' da görüldüğü gibi öğrencilerin günlük sigara tüketim adetleri, sigara tüketim yılı, sigara tüketim miktarları ile beden algısı düzeyleri arasındaki korelasyon analizi (r) sonucunda önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=-0,08$, $p=0,61$, $p>0,05$).

Öğrencilerin şeker tüketim sıklığı ile beden algısı düzeyleri arasında önemli, negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-0,36$, $p=0,01$, $p<0,05$). Öğrencilerin şeker

tüketim sıklığı düzeylerinin artış göstermesinin beden algı düzeylerini düşürdüğü saptanmıştır.

Tablo 11. Öğrencilerin Beden Algısı ve Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki Düzeylerinin İncelenmesi

Beden Algı Düzeyi Ölçüm Değerleri	P	R
Boy uzunluğu (cm)	0,13	0,15
BKİ (kg/ m²)	0,02*	-0,23
Bel çevresi (cm)	0,01*	-0,25
Kalça çevresi (cm)	0,18	-0,13
Bel / kalça oranı	0,01*	-0,27
Üst orta kol çevresi uzunluğu (cm)	0,28	-0,11

* $p < 0,05$ önemli, Korelasyon analizi (r)

Tablo 11’ de görüldüğü gibi öğrencilerin BKİ ile beden algısı düzeyleri önemli, negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,23$, $p = 0,02$, $p < 0,05$). Öğrencilerin BKİ düzeylerinin artış göstermesinin beden algı düzeyleri puanlarını azalttığı söylenebilir.

Öğrencilerin bel çevresi ölçümleri ile beden algısı düzeyleri puanları arasında önemli ve negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -0,25$, $p = 0,01$, $p < 0,05$). Öğrencilerin bel çevresi ölçümlerinin artış göstermesinin beden algı düzeyleri puanlarını azalttığı söylenebilir.

Öğrencilerin bel/kalça oranı ile beden algısı düzeyleri puanları arasında önemli, negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,27$, $p = 0,01$, $p < 0,05$). Öğrencilerin bel/kalça oranı ölçümlerinin artış göstermesinin beden algı düzeyleri puanlarını azalttığı söylenebilir.

Öğrencilerin boy ölçümleri, kalça çevresi, üst orta kol çevresi uzunluğu ile beden algısı düzeyleri arasındaki korelasyon analizi (r) sonucunda önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 12. Öğrencilerin Okudukları Bölüme Göre Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi

Ölçümler	Bölüm	N	$\bar{X}$	SD	P
Vücut ağırlığı (kg)	Aşçılık	34	69,92	17,35	0,02*
	İşletme Yönetimi	72	62,67	13,53	
Boy uzunluğu (cm)	Aşçılık	34	171,06	8,33	0,34
	İşletme Yönetimi	72	169,21	9,72	
BKİ (kg/ m²)	Aşçılık	34	23,71	5,06	0,03*
	İşletme Yönetimi	72	21,71	3,78	
Bel çevresi (cm)	Aşçılık	34	85,24	16,28	0,01*
	İşletme Yönetimi	72	77,32	10,71	
Kalça çevresi (cm)	Aşçılık	34	100,71	11,76	0,06
	İşletme Yönetimi	72	96,72	9,12	
Bel / kalça oranı	Aşçılık	34	0,84	0,09	0,21
	İşletme Yönetimi	72	0,81	0,13	
Üst orta kol çevresi uzunluğu (cm)	Aşçılık	34	26,94	3,40	0,14
	İşletme Yönetimi	72	25,83	3,61	

* p<0,05 önemli

Tablo 12’de görüldüğü gibi aşçılık bölümü okuyan öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda, işletme yönetimi öğrencilerine göre daha yüksek düzeylerde olduğu bulunmuştur (p=0,02, p<0,05).

Aşçılık okuyan öğrencilerinin ortalama BKİ değeri incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda, işletme yönetimi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (p=0,03, p<0,05).

Aşçılık okuyan öğrencilerinin ortalama bel çevresi ölçümlerinin incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda, işletme yönetimi öğrencilerine göre daha yüksek ölçüm değerleri olduğu saptanmıştır (p=0,01, p<0,05).

Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü okuyan öğrencilerinin ortalama boy uzunlukları, kalça çevresi, bel/kalça oranı, üst orta kol çevresi benzer düzeylerde olduğu gözlemlenmiştir (p>0,05).

7.TARTIŞMA

Besin seçiminin beden algısı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın verileri, bu konu ile ilgili yapılmış diğer araştırmaların sonuçları ile tartışmalı olarak verilmiştir.

Geçmişte yapılan beden algısı memnuniyetsizliğine ilişkin çalışmaların çoğu kadınlar üzerinde yoğunlaşmıştır (Çifçi, 2014). Erkeklerde ise; beden algısı memnuniyetsizliği, egzersiz bağımlılığı, yeme bozukluğu, steroid kullanımı gibi davranışlar ile ilişkilendirilmiştir (Kolka and Abayomi, 2012). Bu bağlamda beden algısı memnuniyetsizliğini anlamak için, beden algısı ile ilişkili faktörleri anlamak gerekmektedir. Çocuklar, yetişkinler, adölesanlar olmak üzere üç gruba ayrılarak beden algısının araştırıldığı derleme çalışmasında, erkekler ve kadınlar arasında güçlü benzerlikler vardır. Çoğu çocuklarda beden algısı memnuniyetsizliği yüksek seviyede bulunmuştur. Geçmiş çalışmaların genelinde öncelikli olarak kadınlar ile ilgili sorunlara odaklanmıştır. Erkeklerde beden algısı memnuniyetsizliğine ilişkin daha çok kanıta ve çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (McCabe and Ricciardelli, 2004). Çalışmamızda yer alan kadın ve erkek öğrencilerin, bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini gözlemlenmiştir ($p>0,05$) (Tablo 3). 18 yaşın altındaki erkek çocuklarının beden algısı memnuniyetinin araştırıldığı çalışmalar ile ilgili 17 çalışma tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda, erkek çocukları kız çocuklarına göre bedenlerinden daha az endişe duymalarına rağmen, her yaştan birçok erkek çocuklarının bedenleri ile ilgili memnuniyetsizlik olduğunu bildirmişlerdir ve kızlar genellikle daha zayıf olmak isterken, erkek çocukları genellikle daha iri ve kaslı olmak istedikleri tespit edilmiştir (Song et al. 2015).

Araştırmamızda, öğrencilerin okudukları bölümlere göre benden algıları puanları arasında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini gözlemlenmiştir ($p>0,05$) (Tablo 3). Negatif beden algısı erkek ve kadınlarda her yaşta yaygındır. Negatif beden algısının kişilerde depresyon semptomları ve yeme davranış bozukluğu, cinsel işlev bozukluğu gibi sonuçlara neden olabilmektedir. Negatif beden algısına katkıda bulunan faktörler arasında sosyo-kültürel faktörler, zayıf ideal

gösteren medya görüntülerine maruz kalmak beden algısını olumsuz etkilemektedir (Allen and Walter, 2016).

Araştırmamızda öğrencilerin ana öğün atlama durumuna göre benden algıları puanlarını araştırmak için yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$)(Tablo 3). Ankara’da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 401 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada en çok atlanan ana öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve öğün atlama nedenleri olarak zaman yetersizliğini belirtmişlerdir (Özdoğan ve ark, 2012).

Öğrencilerin tuz tüketim düzeylerinin beden algı düzeyleri arasında bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Farkın nedenin az tuz tüketen öğrencilerin beden algılarının yüksek düzeyde tuz tükettiğini düşünen öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu çalışmamızda bulunmuştur. Diğer çalışmaya göre, erkeklerin kadınlara göre BKİ değerindeki artışın, yüksek tuz eşliği ile önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur (Demir ve ark, 2015).

Çalışmamızda öğrencilerin; dolma, kebab, kızartma, mantı, makarna, pilav, bulgur pilavı tüketme durumuna göre benden algı puanlarını araştırmak için yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$) (Tablo 4). Yapılan bir çalışmada, 12-15 yaşlarındaki öğrencilerden alınan bilgiler ile veriler anket yoluyla toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda, kilo kaybı girişiminde bulunan çocuklarda; meyve, yoğurt, az yağlı süt gibi sağlıklı yiyeceklerin arttığı, tatlı yiyeceklerin ve atıştırmalıkların ise azalmış olduğu saptanmıştır. Kilo kaybı girişiminde bulunan kızlarda ise kahvaltı, öğle yemeği, atıştırmalıklar, süt, ekmek ve birçok tatlı ve yağlı besinleri daha az tüketmektedir. Kilo kaybı girişiminde bulunan erkekler, diğer erkeklere göre yüksek yağlı ve yüksek şekerli besinlere karşı daha bilgili iken kızlar arasında bir fark gözlemlenmemiştir. Kilo kaybı girişiminde bulunan kızlar, diğer kızlara göre ekmek, patates, süt grubu gıdaların azaltılması gerektiğini düşünürken, erkeklerin tatlı besinlerin azaltılması gerektiğini düşünmektedir. Bu çalışmada özellikle kız çocukların kısıtlayıcı beslenmeleri ve zayıf görünmek için kaygılandıkları gözlemlenmiştir. Adölesanların, besinlerden kaçınmak yerine uygun kilo kontrolü ayarlanmasında beslenme kültürlerine ihtiyaç vardır (Nowak, 1998).

Araştırmamızda, öğrencilerin kendilerine göre yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumlarının beden algı düzeylerinde önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Farkın nedenin dengeli beslendiğini düşünen katılımcıların beden algılarının sağlıklı düzeyde beslenmediğini düşünen katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Yeterli ve dengeli beslenen bilinçli tüketici, besin seçimi ve besin alımı yaparken gerçek gereksinimleri göz önünde tutan, tutarlı ve planlı alışveriş yapan, besinin; sağlıklı, güvenli ve kalitesini göz önünde bulunduran bütçesine en uygun ürünü seçen kişidir. Besin seçimi, kişiler tarafından bilinçli ya da bilinçsiz olarak satın alma ve tüketim sırasında, verilen karar olarak tanımlanmaktadır (Cabral et al., 2017; Gidlöf et al., 2017).

Alışverişin sıklığı daha az sağlıklı besinlerin satın alımına yol açmaktadır. Dolayısıyla, daha önceki çalışmaların bulgularına göre tüketicilerin besin alımında alışveriş listesi kullanmadığı veya alışverişini planlı yapmadığı ve alışveriş yapan kişiler genellikle dürtüsel satın alma eğilimindedirler. Çoğu alışverişte sağlıklı besin maddeleri genellikle kasaya yakın veya koridorun sonunda sergilenmektedir ve tüketicilerin bu tür ürünleri satın almaları içinde etkilemektedir (Rudi ve Çakır, 2017). Bu nedenle çalışmamızda, besinleri satın almadan önce alışveriş listesi yapma durumu araştırılmış ve öğrencilerin alışveriş öncesinde liste yapma durumlarının beden algı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Farkın nedenin alışveriş öncesinde liste yapmayan ve alışveriş sırasında ürünleri seçen öğrencilerin beden algılarının alışveriş öncesinde liste yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$) (Tablo 9).

Çalışmamızda öğrencilerin yağ tüketme düzeylerinin beden algı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Farkın nedenin ayçiçek yağı tüketen öğrencilerin beden algılarının diğer düzeylerde yağ tüketen öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Diğer çalışmalarda, erkekler ve kadınlar arasında besin seçiminde dikkate değer farklılıklar tanımlanmıştır. Kadınların yüksek diyet lifi ve düşük yağ tüketimi gözlemlenmiş ve kadınların erkeklere göre sağlıklı beslenmeye daha çok önem verdikleri bulunmuştur (Elmadfa, 2004).

Öğrencilerin şeker tüketim sıklığı ile beden algısı düzeyleri arasında önemli, negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 10).

Adölesanların yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları, şeker, tuz ve yağ tüketiminin yüksek olmasından dolayı, bazı besin öğelerini yetersiz alımlarına neden olarak aşırı şişmanlık ve zayıflık gibi problemlere neden olmaktadır (Sağlam ve Yürükçü, 1996).

Öğrencilerin yağ tüketme düzeylerinin beden algı düzeyleri arasında bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$) (Tablo 9). Besin seçimini etkileyen tat duyusu besinin algılanmasını etkileyen en önemli faktörlerden biridir, obez ve normal vücut ağırlığına sahip bireyler kıyaslandığında obez bireylerin yağlı beslenmeyi daha çok tercih ettiklerini gözlemlemişlerdir (Öztürk-Duran ve Dikmen, 2018).

Çalışmamızda öğrencilerin, hamburger tüketme düzeylerine göre beden algı puanlarının önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$) (Tablo 6). Toplum düzeyinde, paket servisi ve fast-food satışları yaygındır ve kötü beslenme daha fazla kronik hastalıkların görülmesine ve obezitede artış sağlamaktadır (Previato and Behrens, 2017). Yapılan diğer çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun besinleri küçük yerel dükkanlar, süper marketlerden temin ettikleri ve besin seçimlerini daha çok cips, gazlı içecekler enerji içeceklerinden yana kullandıkları ve okul beslenmesinin sağlıklı olduğunu kabul ettikleri ancak okulda yemek yememek için birçok sebep öne sürdükleri bulunmuştur (Caraher et al. 2016).

Çalışmamızda öğrencilerin beden kitle endeksleri ile beden algısı düzeyleri önemli, negatif yönde ve düşük düzeyde güçte ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin BKİ düzeylerinin artış göstermesinin beden algı düzeylerini düşürdüğü söylenebilir (Tablo 11). Obezitenin benlik algısı ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, BKİ'ye göre normal olarak sınıflandırılan katılımcıların %47,6'sı ve kilolu olarak sınıflandırılan katılımcılarda ise %55,5'i düşük beden algısına sahiptir. Obez olarak sınıflandırılan katılımcılarda ise bu oran %54,0 olduğu bulunmuştur (Hamurcu, P ve ark. 2015).

Yapılan bir başka çalışmada, normal bel çevresi uzunluğuna sahip kadınların, %90'ın kendisini hafif kilolu, normal veya zayıf olarak hissettiğini, kendisini obez olarak hisseden kadınların oranı ise %10'dan daha azdır. Normal bel çevresine sahip erkeklerin ise %88,45'inin kendisini normal olarak hissettiğini ve çok fark olmasada kadınları erkeklere göre kendi bedenlerini pozitif yönde hissetme eğiliminde oldukları

bulunmuştur (Ata ve ark, 2014). Araştırmamızda öğrencilerin bel çevresi ölçümlerinin ile beden algısı düzeyleri önemli, negatif yönde ve düşük düzeyde güçte ilişki olduğu saptanmıştır($p<0,05$). Öğrencilerin bel çevresi ölçümlerinin artış göstermesinin beden algı düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur (Tablo 11).

Besin etiketleri son derece güvenilir bilgi kaynağı ve tüketiciler için ürün seçiminde rehberlik yapması için kullanılmaktadır, ayrıca kanıtlar sağlıklı beslenme ve besin etiketlerinin kullanılması arasında tutarlı bir bağlantı olduğunu ve etiket kullanımının çocuklar, adolesanlar ve yaşlılar, obezler arasında besin etiketi kullanımı düşük olduğunu göstermiştir (Campos et al. 2010). Çalışmamızda öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etiketinin olup olmaması göre beden algı puanlarının benzer düzeylerde olduğu görülmüştür ($p>0,05$) (Tablo7).

Bazı sağlık problemlerinde klinik önemi olan besin seçiminin; duyuşal olmayan ve duyuşal olan faktörleri arasında bir etkileşimi vardır. Ankara 'da 209 kadın ve 181 erkek olmak üzere 390 gönüllü çalışmaya alınmış ve Türkiye'de ki besin seçimini etkileyen faktörlerin; duyuşal görünüş, fiyat ve uygunluk olduğu bulunmuştur (Arman et al. 2017). Araştırmamızda, öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etin ucuzluk durumuna göre beden algı puanlarının benzer düzeylerde olduğu görülmüştür ($p>0,05$) (Tablo 7).

Çalışmamızda aşçılık bölümü okuyan öğrencilerinin ortalama vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi düzeylerinin işletme yönetimi öğrencilerine göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir($p<0,05$)(Tablo12). Obezite ve vücut ağırlığı ile ilişkili psikolojik durumların, kendi kendine öz şefkati arttırmaya yönelik yapılan müdahale çalışmasında ise; beslenme, öz-şefkat, yeme bozukluğu ve beden algısı üzerinde sistematik değerlendirmelerden uyarlanmış dört veri tabanı kullanılmıştır ve sonuç olarak kişinin öz sayısının, kilo verme, yeme ve beslenme davranışları üzerinde olumlu olabileceği gözlemlenmiştir (Rahimi-Ardabili et al. 2018).

8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin besin seçimlerinin beden algısı üzerindeki etkisinin olup-olmadığını araştırmaktır. Çalışmaya, 72 işletme yönetimi ve 34 aşçılık bölümü okuyan toplam 106 kişi katılmıştır. Çalışmamızın sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir.

1. Araştırmaya alınan öğrencilerin % 52,8'i kadın ve % 47,2'sinin erkek olduğu, öğrencilerin %32,1'i aşçılık ve % 67,9'u işletme yönetimi bölümünde öğrenim gördükleri bulunmuştur. Öğrencilerin % 43,4'ü sigara kullandığı, % 50,9'u sigara kullanmadığı ve % 5,7'sinin sigarayı bıraktığı, % 11,3'ü doktor tarafından tanısı konulmuş bir hastalığı olduğu, % 45,3'ü alkol kullandığı gözlemlenmiştir.

2. Çalışmaya alınan öğrencilerin, % 61,3'ü ana öğünleri atladıklarını ifade ederken, % 38,7'si ana öğünleri atlamadığını ifade etmişlerdir. Sağlıklı besleme deyince akıllarına % 53,8'i doğru ve dengeli beslenme, % 20,8'i çeşitli besinleri tüketmek, % 20,8'i düzenli yemek, % 1,9'u iyi yemek, güzel yemek ve % 2,8'inin konu hakkında görüşü olmadığı bulunmuştur.

3. Araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin, bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini gözlemlenmiştir ($p=0,07, p>0,05$). Öğrencilerin, okudukları bölümlere göre benden algıları puanlarının önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini gözlemlenmiştir ($p=0,43, p>0,05$).

4. Çalışmaya alınan öğrencilerin sigara kullanma durumlarına göre benden algıları puanlarının farklı olmadığı görülmüştür. Çalışmada sigara kullanan ve sigara kullanmayan öğrencilerin bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini söyleyebiliriz ($p=0,71, p>0,05$).

5. Çalışmaya alınan öğrencilerin alkol kullanma durumlarına göre benden algıları puanlarının farklı olmadığı görülmüştür. Çalışmada alkol kullanan ve kullanmayan öğrencilerin bedenlerini benzer düzeylerde beğendiklerini söyleyebiliriz ($p=0,43, p>0,05$).

6. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlaması durumuna göre benden algıları puanlarını araştırmak için yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur. Çalışmada öğün atlamayan öğrencilerin bedenlerini, öğün atlaması yapan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde beğendiklerini gözlemlenmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).
7. Öğrencilerin en çok tercih ettikleri yiyecekleri tüketme durumlarına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).
8. Araştırmaya alınan öğrencilerin tatlı türlerinin tüketilip tüketilmeme durumlarına göre yapılan çalışmadaki bağımsız örneklem T testi sonucunda katılımcıların beden algılarının önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).
9. Öğrencilerin tercih ettikleri peynir çeşitlerini tüketme durumlarına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).
10. Öğrencilerin türk kahvesi veya nescafe, kola, soda tüketim sıklığına göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).
11. Öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etin damgalı olması göre beden algı puanlarının incelendiği çalışmada bağımsız örneklem T testi sonucunda önemli bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p=0,04$, $p<0,05$).
12. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme hakkındaki görüşlerine göre beden algı düzeylerinde önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p=0,15$, $p>0,05$).
13. Çalışmaya alınan öğrencilerin kendilerine göre yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumlarının beden algı düzeylerinde önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p=0,02$, $p<0,05$).
14. Araştırmaya katılan öğrencilerin tuz tüketme düzeylerinin beden algı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p=0,04$, $p<0,05$).
15. Araştırmaya alınan öğrencilerin yağ tüketme düzeylerinin beden algı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p=0,04$, $p<0,05$).

16. Araştırmaya katılan öğrencilerin alışveriş öncesinde liste yapma durumlarının beden algı düzeyleri üzerinde önemli bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p=0,03$, $p<0,05$).
17. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük sigara tüketim adetleri, günlük sigara tüketim yılı, günlük sigara tüketim miktarları ile beden algısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).
18. Araştırmaya alınan öğrencilerin şeker tüketim sıklığı ile beden algısı düzeyleri arasında önemli, negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-0,36$, $p=0,01$, $p<0,05$).
19. Araştırmaya alınan öğrencilerin boy ölçümleri ile beden algısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=0,15$, $p=0,13$, $p>0,05$).
20. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ ile beden algısı düzeyleri arasında önemli, negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,23$, $p=0,02$, $p<0,05$).
21. Araştırmaya alınan öğrencilerin bel çevresi ölçümleri ile beden algısı düzeyleri önemli, negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-0,25$, $p=0,01$, $p<0,05$).
22. Araştırmaya katılan öğrencilerin kalça çevresi ölçümleri ile beden algısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r=-0,13$, $p=0,18$, $p>0,05$).
23. Araştırmaya katılan öğrencilerin bel/kalça ölçümlerinin ile beden algısı düzeyleri arasında önemli, negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,27$, $p=0,01$, $p<0,05$).
24. Araştırmaya alınan öğrencilerin üst orta kol çevresi uzunluğu ölçümleri ile beden algısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=-0,11$, $p=0,28$, $p>0,05$).
25. Aşçılık bölümü okuyan öğrencilerinin ortalama vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi düzeylerinin işletme yönetimi öğrencilerine göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).
26. Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü okuyan öğrencilerinin ortalama boy uzunlukları, bel/kalça oranı, üst orta kol çevresi uzunluğu, kalça çevresi ölçümlerinin benzer düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırma sonuçları ışığı altına öneriler,

Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü okuyan öğrenciler ile yapılan bu çalışmada beden algı puanları arasında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencileri bedenlerinden benzer düzeylerde memnun oldukları saptanmıştır. Aşçılık bölümü okuyan öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları, BKİ, bel çevresi düzeylerinin işletme bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ, bel çevresi, bel/kalça oranı düzeylerindeki artışın düşük beden algı düzeyleri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin şeker tüketim düzeylerinin artış göstermesinin beden algı düzeylerini düşürdüğü söylenebilir. Öğrencilerin et ürünlerini satın alırken etin damgalı olması göre beden algı puanlarının farklı düzeylerde olduğu görülmüştür. Öğün atlamayan öğrencilerin ise bedenlerini, öğün atlaması yapan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde beğendikleri bulunmuştur. Dengeli beslendiğini düşünen katılımcıların beden algılarının sağlıklı düzeyde beslenmediğini düşünen katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu belirlenmiştir. Az tuz tüketen öğrencilerin beden algılarının, yüksek düzeyde tuz tükettiğini düşünen öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu bulunmuştur. Alışveriş öncesinde, alışveriş listesi yapmayan ve alışveriş sırasında ürünleri seçen öğrencilerin beden algılarının alışveriş öncesinde liste yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeylerde olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar dışında, beden görüntüsündeki memnuniyetsizlik; bağımlılık yapan egzersiz, depresyon ve düzensiz beslenme, yetersiz ve dengesiz beslenme gibi problemli davranışlar ve olumsuz duygular ile bağdaştırılmıştır. Beden algısındaki memnuniyetsizlik küçük yaşlarda başlamaktadır. Bu nedenle, küçük yaşlarda çocuklara okullarda eğitim vererek beden algılarında memnuniyet ve sağlıklı besin seçimi hakkında bilinçli olmaları sağlanmalıdır.

Yapılan bu çalışma diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığında beden algısı memnuniyetsizliği ile birkaç faktörün ilişkili olduğuna dair benzer sonuçlar elde edilirken besin seçiminin beden algısı ile ilişkisi konusunda yapılmış çalışma sayısı yetersizdir ve daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

9.KAYNAKÇA

Allen, S, M., Walter, E, E. (2016), ‘Body İmage’, Personality and body image: A systematic review. *Body Image* 19, 79–88

Alphan Tüfekçi, E, M. (2014), ‘ Hastalıklarda beslenme tedavisi ‘, 2.Baskı ,Ankara Hatipoğlu yayınları , Beslenme ve diyetetik dizisi

Anschutz, J, D., Engels, R., Becker, S, E., Strien, V, T. (2009), The effects of TV commercials using less thin models on young women’s mood, body image and actual food intake. *Body Image* 6, 270–276

Antin, J, M, T., Hunt, G. (2012), Food choice as a multidimensional experience. A qualitative study with young African American women, *Appetite* 58, 856–863

Arganini, C., Saba, A., Comitato, R., Virgili, F., Turrini, A. (2012), Gender Differences in Food Choice and Dietary Intake in Modern Western Societies, *Public Health-Social and Behavioral Health*.Public Health – Social and Behavioral Health

Arman, G., Tuncil, E., Fisunoğlu, M. (2017), Food choice according to general health perceptions and mental health.*Nutrition and Dietetics*, Volume 36, Supplement 1, Page S138

Ata, A., Vural, A., Keskin, F. (2014), ‘Beden Algısı ve Obezite’. *Ankara Med J*, 14(3): 74 -84

Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, ő., Keskin, G., Tuna Malak, A. (2011), Gebelikte Benlik Saygısı Ve Beden İmajı İle İliőekli Özellikler. *Anatol J Clin Investig*, 5(1):7-14

Benton, D.(2004), Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity*, 28, 858–869

Berg Den Van, P., Paxton, J, S., Keery, H., Wall, M., Guo, J.(2007), Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image* 4, 257–268

Bibiloni, M, D, M., Coll, L, J., Pons, A., Tur, A, J., (2017), Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population, Bibiloni et al. BMC Public Health.

Bisogni, A, C., Sobal, J., Jastran, M., Devine, M, C. (2003), ‘Creating Food Choice Dialogues’. Food Choice Research Group at Cornell

Bonnell, K, E., Huggins, E, C., Huggins, T, C., McCaffrey, A, T., Palermo, C., Bonham, P, M. (2017), Influences on dietary choices during day versus night shift in shiftworkers: a mixed methods study, *Nutrients*, 9, 193

Borzekowski, G, L, D., Bayer, M, A. (2005), Body Image and Media Use Among Adolescents. *Adolescent Medicine Clinics*, 289-313

Bouhlal, S., McBride, M, C., Ward, S, D., Persky, S. (2016), Drivers of overweight mothers’ food choice behaviors depend on child gender. *Appetite*, Jan; 84: 154–160.

Wadolowska, L., Babicz – Zelinska, E., Jolanta, C. (2008), Food choice models and their relation with food preferences and eating frequency in the Polish population: POFPRES study, *Food Policy* 33, 122–134

Brogmeier, I., Westnhoefer, J. (2009), Impact of different food label formats on healthiness evaluation and food choice of consumers: a randomized-controlled study. *BMC Public Health*, 9:184

Brook, U., Tepper, I. (1997), High school students' attitudes and knowledge of food consumption and body image: implications for school based education. *Patient Education and Counseling*, Volume 30, Issue 3, Pages 283-288

Bruns, C., Cook, K., Mavoa, H. (2013), Role of expendable income and price in food choice by low income families. *Appetite* 71, 209–217

Cabral, D., Almeida, D, M., Cunha, M, L. (2017), Food Choice Questionnaire in an African country -Application and validation in Cape Verde, *Food Quality and Preference* 62 (90–95)

Campos, S., Doxey, J., Hammond, D. (2010), Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition*: page 1 of 11

- Canpolat, I, B., Orsel, S., Akdemir, A., Ozbay, H, M. (2005), The Relationship between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perception, and Body Mass Index in Turkish Adolescents. *Int J Eat Disord* 37:2 150–155
- Caraher, M., Llyod, S., Alp, C., Brewster, Z., Gresham, J. (2016), Secondary school pupils' food choices around schools in a London borough: Fast food and walls of crisps. *Appetite* 103, 208 – 220
- Cardello, V, A., Meiselman, L, H., Schutz, G, H., Craig, C., Given, Z., Lesheh, L, L., Eicher, S. (2012), Measuring emotional responses to foods and food names using questionnaires. *Food Quality and Preference* 243–250
- Chambers, S., Lobb, A., Butler, T, L., Traill, B, W. (2008), The influence of age and gender on food choice: a focus group exploration. *International Journal of Consumer Studies* ISSN 1470-6423
- Chen, X., Wang, Y. (2012), Is ideal body image related to obesity and lifestyle behaviors in African-American adolescents. *Child Care Health Dev.* 38(2): 219–228.
- Cheung, CH, P., Ip, LS, P., Lam, S., Bibby, H. (2007), A study on body weight perception and weight control behaviours among adolescents in Hong Kong. *HongKongMed*, Vol13, No:1
- Clydesdale, M, F. (1993), Color as a factor in food choice. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 33(1):83-101.
- Contento, R, I., Bash, C., Zybert, P., (2003), Body Image, Weight, and Food Choices of Latina Women and Their Young Children
- Çifçi, D. (2014), Media-Portrayed Idealized Images: Comparing 'Male And Female' Literature Review. *E-journal of Intermedia*, Fall,1(1), [Elektronik Dergi]
- Demir, A., Gençal, D., Eşen, Gülsatan, N., Döner, D. (2015), Yetişkinlerde Tuz Eşiği, Antropometrik Ölçümler ve Kan Basıncı Arasındaki İlişkinin Saptanması. *Bes Diy Derg* 43(1):27-34
- Docteur, A., Urdapilleta, I., Defrance, C., Raison, J. (2009), Body Perception and Satisfaction in Obese, Severely Obese, and Normal Weight Female Patients. *Obesity | Volume 18 Number 7*

Drewnowski, A., Darmon, N. (2005), Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis. American Society for Nutritional Sciences

Elmadfa, I.(2004), ‘ Age and Gender Dependent Profile of Food Choice’, Diet Diversification and Health Promotion.

Erdenebileg, Z., Park, H, S., Chang, J, K. (2018), Comparison of body image perception, nutrition knowledge, dietary attitudes, and dietary habits between Korean and Mongolian college students. Nutrition Research and Practice; 12(2):149-159

Falcao, A, M., Francisco. (2017), Diabetes, eating disorders and body image in young adults: an exploratory study about “diabulimia”. Eat Weight Disord, 22:675– 682

Ferguson, J, C., Munoz, E, M., Medrano, R, M. (2012), Advertising Influences on Young Children’s Food Choices and Parental Influence. The Journal of Pediatrics, pages 452- 455

French, A, S. (2003), Pricing Effects on Food Choice. Symposium: Sugar and Fat— From Genes to Culture, J. Nutr. 133: 841S–843S

Furst, T., Connors, M., Bisogni, A, C., Sobal, J., Falk, W, L. (1996), Food Choice: A Conceptual Model of the Process, Appetite,26, 247–266

Gallagher, D., Heymsfield, B, S., Heo, M., Jebb, A, S., Murgatroyd, R, P., Sakamoto, Gardner, P, M., Wansink, B., Kim, J., P, B-S. (2014), Better moods for better eating? How mood influences food choice. Journal of Consumer Psychology 24, 3, 320–335

Gibson, L, E ., Cooke, L., (2017), Understanding Food Fussiness and Its Implications for Food Choice, Health, Weight and Interventions in Young Children:The Impact of Professor Jane Wardle, psychological issues

Gidlöf, K., Anikin, A., Lingonblad, M., Wallin, A. (2017), Looking is buying. How visual attention and choice are affected by consumer preferences and properties of the supermarket shelf, Appetite 116, 29- 38

Günlü, Z., Derin, Ö, D. (2012), Televizyon reklamlarının okul çağı çocuklarının besin seçimi üzerine etkilerinin bir incelemesi. Selçuk Üniversitesi Dijital Arşivi, Cilt 7, Sayı 3

- Halford, G, C, J., Boyland, J, E., Hughes, G., Oliveire, P, L., Dovey, M, T. (2007), Beyond-brand effect of television(TV) food advertisements/commercials on caloric intake and food choice of 5-7-year-old children. *Appetite* 49, 263–267
- Hallström, L., Vereecken, A, C., Ruiz, R, J., Patterson, E., Gilbert, C, C. (2011), Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite* Volume 56, Issue 3, Pages 649-657
- Hamurcu, P., Öner, C., Teletar, B., Yeşildağ, Ş. (2015), Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hek Dergisi*, 19 (3): 122 - 128
- Han, S-Y., Brewis, A, A., Wutich, A. (2016), Body image mediates the depressive effects of weight gain in new mothers, particularly for women already obese: evidence from the Norwegian Mother and Child Cohort Study. Han et al. *BMC Public Health*, 16:664
- Handford, M, C., Rapee, M, R., Fardouly, J. (2018), The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls, *Behaviour Research and Therapy* 100,17-23
- Harding, IH., Andwers, ZB., Mata, F., Orlandea, S., Zalancaiu, M. (2017), Brain substrates of unhealthy versus healthy food choices: influence of homeostatic status and body mass index, *International Journal of Obesity*, 1–7
- Hassapidou, M., Papadoupoulou, K, S. (2006), Food choice criteria in adolescents according to body image, *Nutraceutical and Functional Food*, Vol.28 (Suppl.1)
- Hayes, F, Jacqueline., D’Anci, E, K., Kanarek, B, R. (2011), Foods that are perceived as healthy or unhealthy differentially alter young women’s state body image, *Appetite* 57, 384–387
- Helms, L., O’Hea, L, E., Corso, M. (2008), Body image issues in women with breast cancer. *Psychology, Health and Medicine*, 3(3): 313–325
- Honkanen, P., Frewer, L. (2009), Russian consumers’ motives for food choice. *Appetite* 52 - 363–371
- Hovardaoğlu, S. (1992), Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1

İslamoğlu, Y., Koplay, M., Sunay, S., Açikel, M. (2008), Obezite ve metabolik sendrom. *Tıp Araştırmaları Dergisi*: 6 (3) :168 -174

Jabs, J., Devine, M, C. (2006), Time scarcity and food choices: An overview. Division of Nutritional Sciences, Cornell University, *Appetite* 47,196–204

Janssen, I., Katzmarzyk, T, P., Ross, R. (2004), Waist circumference and not body mass index explains obesityrelated health risk. *Am J Clin Nutr*; 79:379–84

Jones, C, D., Crawford, K, J. (2004), Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 34, No. 6, pp. 629–636

Kim, C. (2016), Food choice patterns among frail older adults: The associations between social network, food choice values, and diet quality. *Appetite* 96, 116—121

Kolka, M., Abayomi, J. (2012), Body image dissatisfaction among food-related degree students. *Nutrition & Food Science*, Vol. 42 Issue: 3, pp.139-147, [Elektronik Dergi]

Kolka, M., Abayomi, J., (2012), Body image dissatisfaction among food related degree students

Kostyra, E., Zakowaska – Biemans, S., Sniegocka, K., Piotrowska, A. (2017), Food shopping, sensory determinants of food choice and meal preparation by visually impaired people.Obstacles and expectations in daily food experiences, *Appetite* 113

Livingstone, S., Helsper, J, E. (2006), Does Advertising Literacy Mediate theEffects of Advertising on Children? A Critical Examination of Two Linked Research Literatures in Relation to Obesity and Food Choice.

Markey, N, C., Markey, M, P. (2005), Relations Between Body Image and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles*, Vol. 53, Nos. 7/8

McCabe, MP., Ricciardelli, LA. (2004), Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *J Psychosom Res.* 56(6):675-85.

McCullough, W, S, F., Yoo, S., Ainsworth, P. (2004), Food choice, nutrition education and parental influence on British and Korean primary school children.

- Mcferran, B., Dahl, W. D., Fitzsimons, J. G., Morales, C. E., (2009), I'll Have What She's Having: Effects of Social Influence and Body Type on the Food Choices of Others
- McNeill, S. L., Firman, L. J. (2014), İdeal Body Image: A Male Perspective On Self. *Australasian Marketing Journal* 22,136-143
- Meer, V. F., Charbonnier, L., Smeets M. A. P., (2016), Food Decision-Making: Effects of Weight Status and Age
- Annesi, J. J., Porter, J. K., (2015), Reciprocal Effects of Exercise and Nutrition
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, P. M., Ricciardelli, A. L. (2010), Body Image and Self-Esteem Across Age and Gender: A Short-Term Longitudinal Study. *Sex Roles*, 63:672–681
- Mhurchu, N. C., Eyles, H., Jiang, Y., Blakely, T. (2018), Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial. *Appetite* 121, 360 – 365
- Mors, R. M., Polet, A. I., Vingerhoeds, H. M., Perez-Cuote, A. J. F., Wijk, D. A. R. (2018), Can food choice be influenced by priming with cucumber or bread odour. *Food Quality and Preference*
- Neumark-Sztainer, D., Story, Mary., Perry, Cherly., Casey, A. M. (1999) , Factors Influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents
- Nowak, M. (1998), The weight-conscious adolescent: Body image, food intake, and weight-related behavior. *Journal of Adolescent Health*, Volume 23, Issue 6, Pages 389-398
- Nowak, M. (1998), The weight-conscious adolescent: Body image, food intake, and weight-related behavior. *Journal of Adolescent Health*, Volume 23, Issue 6, Pages 389-398
- Oran, T. Z., Toz, H., Küçük, T., Uçar, V. (2017), Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences (NWSALS)*,4B0008, 12(1): 1-13

Öngören, B. (2015), Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi Journal Of Social Sciences And Humanities Researches Bahar/Spring -Sayı/Issue 34

Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A., Sürücüoğlu, S. M. (2012), Üniversite Öğrencilerin Öğün Düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı: 29, s.66-74

Öztürk-Duran, E. E., Dikmen, D. (2018), Obezitede Tat Duyusunun Etkisi: Yağ Algısı. Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 6(5): 550-556

Pekcan, G. (2008), Beslenme Durumunun Saptanması. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü

Pelly, E. F., Burkhart, J. S., Dunn, P. (2018), Factors influencing food choice of athletes at international competition events. Appetite 121, 173 – 178

Petters-Teixeira, A., Badrie, N. (2005), Consumers' perception of food packaging in Trinidad, West Indies and its related impact on food choice. International Journal of Consumer Studies, 29, 6, pp508–514

Prates, L. C. A., Junior-Freitas, R., Prates, O. F. M., Veloso, F. D. M., Barros, M. D. N. (2017), Influence of Body Image in Women Undergoing Treatment for Breast Cancer. Rev Bras Ginecol Obstet, 39:175–183.

Previato, H., Behrens, H. J. (2017), Taste-related factors and food neophobia: Are they associated with nutritional status and teenagers food choices?. Nutrition, 42 , 23– 29

Rahimi -Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, R. L., McLeod, D. V. L., Zwar, N. (2018), A Systematic Review of the Efficacy of Interventions that Aim to Increase Self-Compassion on Nutrition Habits, Eating Behaviours, Body Weight and Body Image. Mindfulness, 9:388–400

Risso, S. D., Giuliani, C., Antinucci, M., Morini, G., Garagnani, P. (2017) , Bio-cultural approach to the study of food choice: The contribution of taste genetics, population and culture. Appetite 114, 240-247

Roemmich, N. J., Lambiase, J. M., Lobarinas, L. C., Balantekin, N. K. (2011), Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and the food choice of children. Eating Behaviors, 12, 309–312

- Rudi, J., Çakır, M. (2017), Vice or virtue: How shopping frequency affects healthfulness of food choices. *Food Policy* 69, 207–217
- Sağlam, F., Yürükçü, S. (1996), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet* 25(2): 16-23
- Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F., Tedeschi, S. (2011), Determinants of children's eating behavior. *American Society for Nutrition*
- Shimazaki, T., Bao, H., Deli, G., Uechi, H., Lee, Y-H., Miura, K., Take naka, K. (2017), Cross-cultural validity of the theory of planned behavior for predicting healthy food choice in secondary school students of Inner Mongolia. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 11S, S497–S501
- Sjöberk, A., Halberg, L., Höglund, D., Hulthen, L. (2003), Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Go'teborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1569–1578
- Sobal, J., Bisogni, A, C., Jastran, M. (2012), Food Choice Is Multifaceted, Contextual, Dynamic, Multilevel, Integrated and Diverse
- Sobal, J., Bisogni, A, C., Jastran, M. (2012), Food Choice Is Multifaceted, Contextual, Dynamic, Multilevel, Integrated, and Diverse, Mind, Brain, And Education
- Song, K. (2015), P57 Comparative Study on Body Image, Nutritional Knowledge and Dietary Habit Between Korean and Chinese Male High School Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior _ Volume 47, Number 4S*
- Sosa, M., Cardinal, P., Contarini, P., Hough, G. (2015), Food choice and emotions: Comparison between low and middle income populations. *Food Research International* 76, 253–260
- Stepteo, A., Lipsey, Z. (1998), Stress, hassles and variations in alcohol consumption, food choice and physical exercise: A diary study. *British Journul uf Health Psychological*, 3, 5 1-63

Şanlıer, N. (2005), Gençlerde Biyokimyasal Bulgular, Antropometrik Ölçümler, Vücut Bileşimi, Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 3, 47-73

Thorndike, N, A., Riis, J., Sonenberg, M, L., Levy, E, D. (2014), Traffic-Light Labels and Choice Architecture Promoting Healthy Food Choices. American Journal of Preventive Medicine Published

Thorndike, N, A., Riis, J., Sonenberg, M, L., Levy, E, D. (2014), Traffic-Light Labels and Choice Architecture Promoting Healthy Food Choice

Tiggemann, M., McCourt, A. (2013), Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. Body Image, Volume 10, Issue 4, Pages 624-627

Ting, H., Tan, Rebecca, S., Jhon, N, A. (2017) , Consumption intention toward ethnic food: determinants of Dayak food choice by Malaysians. Journal of Ethnic Foods 21-27

Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., İkişik, H. (2007), Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6:4

Tortora, G., Ares, G. (2017), Influence of time orientation on food choice: Case study with cookie labels

Treatment-Induced Weight Loss with Improved Body Image and Physical Self-Concept, Behavioral Medicine, 41: 18–24

Uskun, E., Şabaplı, A. (2013), The Relationship between Body Image and Eating Attitudes of Secondary School Students, TAF Prev Med Bull,12(5):519-528

Vyth, L, E., Steenhuis, HM, I., Vlot A, J., Wulp, A., Hogenes, G, M. (2010), Actual use of a front-of-pack nutrition logo in the supermarket: consumers' motives in food choice. Public Health Nutrition: 13(11), 1882–1889

WHO, World Health Organization,(Erişim Tarihi: 24 Ocak 2019), <http://who.int/bmi/index>

Wylie, C., Copeman, J., Kirk, L, F, S. (1999), Health and social factors affecting the food choice and nutritional intake of elderly people with restricted mobility. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 12(5):375 - 380 .

Y. (2000), Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr*; 72:694–701.

Yıldıran, H., Gezmen-Karadağ, M. (2016), Üniversite öğrencilerinde medyanın besin seçimi ve beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi.II. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi, Ankara

Zandstra, H, E., Carvalho, H, P, A., Herpen, V, E., (2017). Effects of front-of-pack social norm messages on food choice and liking. *Food Quality and Preference*, 58 - 85–93

Ziesenitz, S., Eldridge, A., Antonie, M, J., Coxam, V., Flynn, A. (2012), Sağlıklı Yaşam Tarzları – Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık. International Life Sciences Institute

10.EKLER

Ek 1.Bilgi Formu

Anket Numarası :

Tarih:

I-GENEL BİLGİLER

1. Doğum Tarihi : Yıl
2. Cinsiyeti :
a. Kadın b. Erkek
3. Okuduğunuz Bölüm
a. Aşçılık b. İşletme Yönetimi
4. Sigara içiyor musunuz ?
a. Evet b. Hayır c. Bıraktım
5. Cevap (Evet) ise günde kaç adet içiyor musunuz?adet
6. (Evet) ise ne kadar süredir içiyorsunuz?
7. Cevap (Bıraktım) ise kaç adet içiyordunuz ?..... adet
8. Ne kadar süre içtiniz?.....
9. Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir hastalığınız var mı?
a.Evet b.Hayır
10. Hastalığınızı belirtiniz?
11. Hastalığınız için diyetisyen tarafından önerilen, uyguladığınız bir beslenme tedavisi var mı?
a. Hayır b. Evet ise adı ;
12. Bu tanı nedeniyle düzenli olarak ilaç kullanıyor musunuz?
a. Evet b. Hayır

13.Düzenli olmasa bile kullandığınız ilaç/ besin / vitamin desteği var mı adını yazınız?

.....

14.Alkol tüketiyor musunuz ?

a.Evet

b.Hayır

15. Alkol tüketiyorsanız tüketim sıklığı ne kadardır?

a.Hergün b. Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d. Haftada 5-6 kez e.15
günde 1 kez f.Ayda 1 kez

16. Tüketilen Alkollerin türü , ,

III. BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESİN SEÇİMİ

1.Genellikle günde kaç ana öğün (sabah, öğle, akşam) tüketirsiniz?

2.Genellikle günde kaç öğün tüketirsiniz ?

3.Genellikle ana öğün atlar mısınız?

a. Evet

Hayır

4. Cevabınız (Evet) ise, en sık hangi ana öğünü atlarsınız?

a.Sabah

b. Öğle

c .Akşam

5.Öğün atlama nedeniniz nedir?

a. Canım istemiyor/iştahım olmuyor.

b. Yeterli zaman bulamıyorum.

c. Yemek hazırlamaya üşeniyorum.

d. Çevremden çekiniyorum.

e. Okul saatlerime uymuyor.

f. Aşırı yorgun oluyorum.

g. Diğer (Belirtiniz).....

6.Öğünlerinizi tüketirken sohbet eder misiniz?

a. Evet

b.Hayır

7.Öğünlerinizi tüketirken tv izler misiniz?

- a. Evet b.Hayır

8.Tek yemek veya başkaları ile birlikte öğün tüketmek tüketiminizi nasıl etkiler?

- a. Başkaları ile birlikte öğün tüketmek, yeme miktarımı artırır.
b. Değişmez.
c. Tek başıma daha çok yiyorum.
d. Tok olurum yemek yiyemem.
e. Yemek ziyanı günah oluyor diye başkalarının tabağını da bitiririm

9.Sizce sağlıklı beslenme ne demektir ?

- a. Doğru ve dengeli beslenen (aşırı yememek, her şeyden yeterince yemek vb .
b. Çeşitli besinleri tüketen (meyve , sebze, beyaz et , süt vb . tüketen)
c. Düzenli yemek (zamanında, 3 öğün, sık sık az az yemek, belirli saatlerde yemek)
d. Az yemek, aşırı yememek
e. İyi yemek, güzel yemek
f. Bilmiyorum

10.Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz ?

- a.Evet b .Hayır c.Bilmiyorum

11.Beslenme alışkanlığınızı ve besin seçiminizi en çok kim etkiler?

- a. Kendim b. Ailem c. Arkadaşlarım d. Diyetisyen e. Medya
f. Doktor g.Diğer.....

12.Besin seçiminizde reklamlardan etkilendiğinizi düşünüyor musunuz?

- a.Etkilenmiyorum.
b. Az etkileniyorum.
c. Etkileniyorum.
d .Fazlasıyla etkileniyorum.

13. Besin alışverişlerinizde neye önem verirsiniz?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Pastörize şişe sütlerinin kapakları açılmamış olmasına ve tarihine bakarım.	
b. Kutuda veya ambalajlarda satılan besinlerin tse markasına ve içine konulan maddelerin yazılmış olmasını kontrol ederim.	
c. Besinlerin Ambalajlarında yırtılma, konserve kutularda bombelenme olmamasına dikkat ederim.	
d.Nohut, mercimek benzeri kuru ve taneli besinleri satın alırken küflenmemiş ve böceklenmemiş olmasına dikkat ederim.	

14. Besinleri satın almadan önce alışveriş listesi yapar mısınız ?

- a. Alışveriş listesi yaparım.
- b. Alışveriş yaparken besinleri seçerim.
- c. Alışveriş listesi yapmam .

15. Besin alışverişine ne sıklıkla çıkarsınız ?

a.Hergün b. Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d. Haftada 5-6 kez e.15 günde 1 kez f.Ayda 1 kez

16. Besin etiketi hakkında ne düşünüyorsunuz ?

- a. Besin etiketleri son derece güvenilir bilgi kaynağıdır.
- b. Besin etiketleri satın alınan paketlenmiş besinlerin, besin içeriği hakkında bilgi vermektedir.
- c. Besin paketleri üzerindeki etiketlerinin bir besinin kalorik ve besin içeriği hakkında bilgi sağlamaktadır.
- d. Besin etiketi okuma alışkanlığım yoktur.

17.Besinleri satın alırken kalite ve sağlığa uygunluğunu kontrol edermisiniz ?

- a. Pastörize şişe sütlerinin kapakları açılmamış olmasına ve tarihine bakarım
- b.Kutuda veya ambalajlarda satılan besinlerin tse markasına ve içine konulan maddelerin yazılmış olmasını kontrol ederim
- c. Besinlerin Ambalajlarında yırtılma, konserve kutularda bombelenme olmamasına dikkat ederim.
- d.Nohut, mercimek benzeri kuru ve taneli besinleri satın alırken küflenmemiş ve böceklenmemiş olmasına dikkat ederim.

e.Besinleri satın alırken kaliteli ve sağlığa uygunluğunu kontrol etmem

18.Şeker tüketiyor musunuz ? (çayla birlikte veya başka bir şekilde)

a- Evet

b- Hayır

19. Cevabınız (evet) ise ne sıklıkla tüketiyorsunuz ?.....

20.Kaç adet tüketiyor sunuz ?.....

21. En çok hangi içeceklerde şeker tüketiyorsunuz?

a.Çay b.Kahve c.Limonata d.Oralet e.Tüm İçecekler

22. Yemeklerinizde tuzu nasıl tüketiyorsunuz?

a.Tuzlu b. Az tuzlu c.Normal d. Tuzsuz

23.Yemeği tatmadan önce tuz ilave eder misiniz ?

a.Her öğün b.Her gün c. Haftada 1-2 kez d. Ayda 1kez e. Çok nadir
f.Tuzsuz

24.Yemeklerinizi nasıl yaparsınız?(yağlı , yağsız vb.)

a.Az yağlı b.normal c.Yağsız d.Zeytin yağlı e.Ayçiçek yağı f.Tereyağı

25.Yemeklerinizi yağlı yapıyorsanız sizce nedeni nedir?

- a. Lezzetli oluyor
- b. Sağlıklı oluyor
- c. Besleyici oluyor
- d. Aile bireyleri öyle istiyor
- e. El alışkanlığı
- f. Bakıcı yaptığı için

26. Aşırı tuzlu şeyleri sıklıkla tüketiyor musunuz ?(turşu, salamura , kavurma, tuzlu kuru yemiş vb.)

a.Her gün b.Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d.Ayda 1kez e.Çok nadir

27.Türk kahvesi veya nescafe tüketiyor musunuz?

a. Her gün b.Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d.Ayda 1kez e.Çok nadir
f. tüketmiyorum

28.Kola tüketiyor musunuz?

a. Her gün b.Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d.Ayda 1kez e.Çok nadir
f. Light içiyorum g.Tüketmiyorum

29.Soda tüketiyor musunuz?

a. Her gün b.Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d.Ayda 1kez e.Çok nadir

30.Sakatat tüketiyor musunuz?

- a. Evet b. Hayır

31. Et alırken nelere dikkat eder ve nasıl alırsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Bilinen Yerden	
b. Damgalı Olmasına	
c. Yağsız Olmasına	
d. Dana Eti Olmasına	
e. Kokusuna	
f.Etiketine	
g. Satın aldığım yerin temiz olmasına	
h. Taze olmasına	
i.Renginin kırmızı olmasına	
j.TSE Markalı Olmasına	
k. Ucuz olmasına	
l.Son kullanma tarihine	
m. Alışverişi ben yapmıyorum	

32.Yumurta alırken nelere dikkat edersiniz ?

- a.Yumurtanın üzerinin temiz olmasına
b. Yumurtanın üzerinde çatlak ve kırık olmamasına
c.Hepsi
d.Dikkat etmem

33.Yumurtanın kolesterol üzerindeki etkisi nasıldır?

- a.Arttırır b.Azaltır c.Değiştiriyor d.Bilmiyorum\Fikrim yok e.Sarı Arttırır
f.Kızartırsan zararlı,haşlarsan zararı olmaz

34.Balık tüketir misiniz ?

- a.Hergün b. Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d. Haftada 5-6 kez e.15
günde 1 kez f.Ayda 1 kez

35.Balık alırken nelere dikkat edersiniz ? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Hijyenik koşullarda satılmasına	
b. Taze olmasına	
c. Ucuz olmasına	
d. Görüntüsüne	
e. Kokusuna	
f.Hepsine dikkat ederim	

36.Hangi tür peynir tüketirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Az yağlı ev peynir	
b. Eritme köy peynir	
c. Beyaz peynir	
d. Örüklü peynir	
e. Kaşar koyun peynir	
f.Yağlı peynir	
g. Orta yağlı	
h. Light peynir	
i.Edirne peynir	
j.Tulum peynir	
k. Tuzsuz	
l.Lor	
m. Otlı peynir	
n. Hepsi	
o. Peynir tüketmiyorum	

37.En çok tercih ettiğiniz yiyecekler nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Dolma	
b. Kebap	
c. Kızartma	
d. Manti	
e. Makarna	
f. Pirinç pilavı	
g. Bulgur pilavı	
h. Güveç	
i. Izgara köfte	
j. Çiğ köfte	
k. Mercimek köfte	
l. Kısır	
m. Taze fasulye	
n. Karnıyarık	
o. Döner	
p. Musakka	
q. Pide	
r. Pizza	
s. İskender	
t. Lahmacun	
u. Çorba	
v. Balık	
w. Izgara tavuk	
x. Menemen	
y. Hamburger	
z. Hepsi, fark etmez	

38.En çok tercih ettiğiniz tatlılar nelerdir ? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Puding	
b. Meyveli pasta	
c. Kazandibi	
d. Sütlaç	
e. Güllaç	
f. Çikolatalı pasta	
g. Kadayıf	
h. Künefe	
i. Baklava	
j. Tiramisu	
k. Cheesecake	
l. Dondurma	
m. Waffle	

39.Margarin tüketmek sağlıklı mıdır?

a.Evet b. Hayır c.Markasına göre değişir d. Bilmiyorum

40.Nedenini açıklayabilir misiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Kolesterolü ve tansiyonu yükseltiyor	
b. Kalp hastalığı, damar tıkanıklığı yapıyor	
c. Katı olduğu için	
d. Doymuş yağ oranı fazladır.	
e. Sağlıksız değildir.	
f.Bilmiyorum.	
g. Pasta, pilav vb. bazı yemeklerde iyi oluyor.	
h. Kilo yapıyor.	
i.Vücutta erimiyor, doğal değil diyenler	
j.Diyabete yol açmaktadır.	

41.Kızartma tüketir misiniz ?

a.Evet b.Hayır

42.Cevap (Evet) ise ne sıklıkla kızartma tüketirsiniz?

a.Hergün b. Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d. Haftada 5-6 kez e.15 günde 1 kez f.Ayda 1 kez

III. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Vücut Ağırlığı	
Boy Uzunluğu	
Beden kütle indeksi (BKİ)	
Bel Çevresi	
Kalça Çevresi	
Bel /Kalça Oranı	
Üst Orta Kol Çevresi Uzunluğu	

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ DEĞERNEDİRME ANKETİ(BAÖ)

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü ‘Hiç Beğenmiyorum’, ‘Pek Beğenmiyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Oldukça Beğeniyorum’, ‘Çok Beğeniyorum’ seçeneklerinden uygun olanına ‘X’ işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya Dayanıklılığım					

Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

Ek 2.Gönüllü Olur Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi “ Bir Üniversitenin Aşçılık Ve İşletme Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Besin Seçimlerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Ve Karşılaştırılması ”başlıklı bir araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. İsterseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan

elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Bir Üniversitenin Aşçılık Ve İşletme Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Besin Seçimlerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Ve Karşılaştırılması ‘ ’ konulu çalışmaya

vereceğiniz cevaplar ile bilime katkı sağlayacaksınız. İlginize ve desteğinize teşekkür ederiz.

Katılımcının/Vasisinin/Velisinin Adı Soyadı :

İmza/Tarih :

Onama Tanıklık Eden Kişinin Adı Soyadı : Gizem Uğur

İmza/Tarih

Sorumlu Araştırmacı: Prof.Dr.Fatma Çelik

İmza

Ek 3.Kurum İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/06/2018-E.19726



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Yazı İşleri ve Evrak Şube Müdürlüğü



Sayı : 87671735-044-E.19726
Konu : Anket

12/06/2018

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) 11.06.2018 tarihli dilekçe.
b) Üniversitemiz Manavgat Meslek Yüksekokulu Müdürlüğünün 11.06.2018 tarihli ve 22859312-044-E.73290 sayılı yazısı.

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans öğrenciniz Gizem UĞUR'un, Üniversitemiz Manavgat Meslek Yüksekokulunda Eylül 2018 - Şubat 2019 tarihleri arasında anket çalışması yapması uygun görülmüş olup ilgi yazı Ek'tedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Mustafa ÜNAL
Rektör

Ek: İlgi (b) yazı (1 sayfa)

Evrak Doğrulamak İçin : <http://ebys.akdeniz.edu.tr/en/Vision/Dogrula/KRKCYHU>

Adres: Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampus / Antalya
Telefon: 0 242 227 59 90 Faks: 0 242 227 59 90
e-Posta: duyur@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: www.akdeniz.edu.tr - Pin Kodu: 44242

Bilgi için: Meltem PELİT
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 1578



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

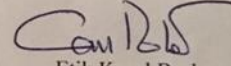
Ek 4. Etik Kurul Onayı

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

27.06.2018

Sayın Prof.Dr.Fatma ÇELİK

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “Bir Üniversitenin Açıcılık ve İşletme Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Besin Seçimlerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması” isimli araştırmanızın kurulumuzun 27.06.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

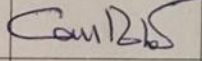
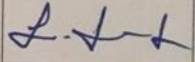
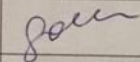
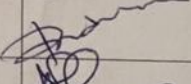
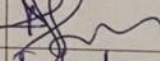


Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİGÜN

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

	Karar No: 2018/17-02
Tarih: 27.06.2018 Toplantı Sayısı: 17	Prof.Dr.Fatma ÇELİK'in planladığı "Bir Üniversitenin Aşçılık ve İşletme Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Besin Seçimlerinin Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	
Doç.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	Toplantıya Katılmadı.
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi. Ayşe Tuba CEYHUN	Eğitim Fakültesi	Zihin Engelliler Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi. Yonca ZENGİNLER	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	Toplantıya Katılmadı.

11.ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:Gizem Uğur

Doğum Tarihi ve Yeri : 30.10.1993 /Antalya

Mail Adresi: diyetisyengizemugur@gmail.com

Unvanı: Beslenme ve Diyet Uzmanı

Öğrenim Durumu: Y.L.Öğrencisi

Derece	Okul Adı ve Bölümü	Mezuniyet Yılı
Lisans	Doğu Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik	2016

12. İNTİHAL RAPORU

BİR ÜNİVERSİTENİN AŞÇILIK VE İŞLETME YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESİN SEÇİMLERİNİN BEDEN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

ORIJINALLIK RAPORU

%8

BENZERLİK ENDEKSİ

%5

İNTERNET
KAYNAKLARI

%1

YAYINLAR

%7

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%6

★ Submitted to Istanbul Aydın University

Öğrenci Ödevi

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat