



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ
İLE DİĞER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SAĞLIKLI BESLENMEYE
İLİŞKİN TUTUMLARI**

Hasan ŞENOL
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP
Tez No: 2023-007
Afyonkarahisar

**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ
İLE DİĞER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SAĞLIKLI BESLENMEYE
İLİŞKİN TUTUMLARI**

**Hazırlayan
Hasan ŞENOL**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP**

Tez No: 2023-007

AFYONKARAHİSAR

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Hasan ŞENOL
	Numarası	203318004
	Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
	Programı	Beden Eğitimi ve Spor (YL) (TEZLİ)
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
Tezin Başlığı		Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ile Diğer Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları
Tez Savunma Sınav Tarihi		27/03/2023
Tez Savunma Sınav Saati		15:00

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... / / tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Esmâ KOZAN
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

05/04/2023

Hasan ŞENOL

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ İLE DİĞER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI

Bu araştırmada Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesinde yer alan ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel sanatlar Fakültesi (GSF) ve Devlet Konservatuvarı (KON) öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda kişisel bilgi formu ve Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği 2021-2022 akademik yılında SBF, GSF ve KON'a devam eden ve gönüllük esası ile araştırmamıza katılan 280 kadın ve 329 erkek toplam 609 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Araştırma genel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özellikleri betimleyici istatistikler olarak gösterilmiştir. İki grup arasında anlamlı farkın belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki'den fazla gruplar arasındaki farkın aydınlatılması için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinden, değişkenler arası ilişkileri belirlemede ise Ki-Kare analizinden faydalanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=.05$ olarak esas alınmıştır. Araştırma sonucunda SBF öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının GSF ve KON öğrencilerine göre daha olumlu olduğu, SBF öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanma durumunun GSF ve KON öğrencilerine göre daha düşük düzeyde olduğu, SBF öğrencilerinin fiziksel memnuniyet düzeylerinin GSF ve KON öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin gelir düzeyi dışında araştırmada ele alınan tüm değişkenlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında istatistiksel olarak farklılıkların olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre, beslenme eğitimi alanların, almayanlara göre, diğer yerlerde barınanların yurtlarda barınanlara göre, öğün atlayanların atlamayanlara göre, fiziki görünümünden memnun olanların olmayanlara göre sigara ve alkol kullanmayanların kullananlara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin daha olumlu tutumlar içerisinde oldukları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme, spor, üniversite öğrencileri



SUMMARY

ATTITUDES OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS AND OTHER UNIVERSITY STUDENTS ABOUT HEALTHY NUTRITION

In this study, it was aimed to determine the healthy eating attitudes of the students of the Faculty of Sports Sciences (SBF), Faculty of Fine Arts (GSF) and State Conservatory (KON) within the body of Afyon Kocatepe University, which admit students with a special talent exam. In line with the purpose, the personal information form and the Healthy Eating Attitude Scale developed by Tekkurşun and Cicioğlu (2019) were applied to a total of 609 university students, 280 female and 329 male, who attended SBF, GSF and KON in the 2021-2022 academic year and participated in our research on a voluntary basis. The research was carried out in the general scanning model. In the analysis of data; Demographic characteristics of the participants were shown as descriptive statistics, independent samples t-test was used to determine the significant difference between the two groups. One-way analysis of variance was used to elucidate the difference between more than two groups. In addition, the tukey test, which is one of the multiple comparison tests, was used to determine the source of the difference as a result of the analysis of variance, and the Chi-square analysis was used to determine the relationships between the variables. The significance level was taken as $\alpha=.05$. As a result of the research, it was determined that SBF students' attitudes towards healthy eating were more positive than FFA and KON students, smoking and alcohol use among SBF students was lower than GSF and KON students, and SBF students' physical satisfaction levels were higher than GSF and KON students. In the study, it was also determined that there were statistical differences in the attitudes of the students towards healthy eating according to all the variables discussed in the study, except for the income level. It was determined that female students compared to male students, those who received nutrition education compared to those who did not, those who live in other places compared to those who live in dormitories, those who skip meals than those who do not skip meals, those who are satisfied with their physical appearance compared to those who do not smoke and those who do not use alcohol have more positive attitudes towards healthy eating than those who use it.

Keywords: Healthy eating, sports, university students

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimin başından itibaren sabırla, anlayışla bana yol gösteren, değerli bilgileriyle beni aydınlatan, desteğini bir an olsun esirgemeyen değerli danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Yunus TORTOP'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Hayatımın her aşamasında desteklerini esirgemeyen beni sevgi ve saygı ile büyütüp hiçbir imkânı esirgemeyerek bugünlere gelmemi sağlayan, kıymetli anneme ve babama ve süreç boyunca her daim yanımda olan sevgili eşim Kübra ŞENOL'a gönülden teşekkür ediyorum.

Son olarak anketime katılan tüm öğrencilere vakitlerini ve ilgilerini esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlaması dileklerimle.

Hasan ŞENOL

Afyonkarahisar

2023

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	i
SUMMARY	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGE VE KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER	viii
ÇİZELGELER	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Alt Problemler	1
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Beslenme Kavramı	6
2.2. Besin ve Temel Besin Öğeleri	7
2.2.1. Karbonhidratlar	9
2.2.2. Yağlar (Lipitler)	10
2.2.3. Proteinler	11
2.2.4. Vitaminler	12
2.2.5. Mineraller	13
2.2.6. Su	14
2.3. Sağlıklı Beslenme	15
2.3.1. Sağlıklı Beslenme Tanımı	16
2.3.2. Sağlıklı Beslenmenin Önemi	17
2.3.3. Sağlıklı Beslenmenin Özellikleri	18
2.4. Beslenmeye Bağlı Sağlık Sorunları	19
2.4.1. Anoreksiya	19
2.4.2. Bulimiya	20

2.4.3. Obezite	20
2.4.4. Aşırı Zayıflık.....	21
2.5. Sağlıklı Beslenme Önerileri	21
3. MATERYAL VE METOT.....	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem.....	24
3.3. Verilerin Toplanması.....	24
3.3.1. Veri Toplama Aracı	24
3.3.1.1. Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği.....	25
3.4. Verilerin Analizi.....	26
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
6. KAYNAKLAR	53
7. EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
7.1. Etik Kurul Onayı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
7.2. Veri Toplama Aracı.....	58
7.3. Ölçek Kullanım İzni	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

SİMGE VE KISALTMALAR

%: Yüzde

f: Frekans.

F: Varyans analizine (ANOVA) ilişkin parametre

GSF: Güzel Sanatlar Fakültesi

KON: Devlet Konservatuvarı

m²: Metre kare

MUFA: Tekli doymamış yağ asitleri

n: Kişi sayısı

p: Anlamlılık (önemlilik) testine ilişkin olasılık değeri

PUFA: Çoklu doymamış yağ asitleri

SBF: Spor Bilimleri Fakültesi

SFA: Vücutta doymuş yağ asitleri

SS: Standart sapma

T.C: Türkiye Cumhuriyeti

TEMD: Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği

TÜRDEP: Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar
Prevalans Çalışması

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

WHO: Dünya sağlık Örgütü

X²: Ki kare ilişkin parametre

α: Chronbachs alfa katsayısı

ŞEKİLLER

SAYFA

Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi.....	8
---	---



ÇİZELGELER

SAYFA

Çizelge 3.1. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Alt Boyutlara Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları, Cronbach Alpha (α) Sonuçları	26
Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	28
Çizelge 4.2. Katılımcıların Okullarına Göre "Düzenli Olarak Sportif Faaliyet Yapma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu	30
Çizelge 4.3. Katılımcıların Okullarına Göre "Eğitim Hayatları Boyunca Sağlıklı Beslenme ile İlgili Bir Ders veya Eğitim Alma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu ..	30
Çizelge 4.4. Katılımcıların Okullarına Göre "Günde Kaç Öğün Yemek Yeme" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu	31
Çizelge 4.5. Katılımcıların Okullarına Göre "Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu	31
Çizelge 4.6. Katılımcıların Okullarına Göre "Sigara Kullanma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu	32
Çizelge 4.7. Katılımcıların Okullarına Göre "Alkol Kullanma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu	32
Çizelge 4.8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine Yönelik Tutum Düzeyleri ..	32
Çizelge 4.9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	33
Çizelge 4.10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Gördükleri Okullara Göre Karşılaştırma Sonuçları	33

Çizelge 4.11. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıfları ile Karşılaştırma Sonuçları.....	34
Çizelge 4.12. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	35
Çizelge 4.13. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	36
Çizelge 4.14. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	36
Çizelge 4.15. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sağlıklı Beslenme ile İlgili Eğitim Alma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	37
Çizelge 4.16. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Barınma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	38
Çizelge 4.17. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Günde Kaç Öğün Yemek Yeme Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	39
Çizelge 4.18. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğün Atlama Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	40
Çizelge 4.19. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Hangi Öğünleri Atladıklarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	40
Çizelge 4.20. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğün Atlama Nedenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	41
Çizelge 4.21. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümden Memnuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	42
Çizelge 4.22. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	43

Çizelge 4.23. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut	
Puanlarının Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	44



1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir. Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır. Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gereklidir. Besin gereksinimindeki farklılıklar; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık durumu ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenebilir. Ergen çağda, beden birimi başına gereken enerji ve besin öğelerinin miktarı erişkine göre daha yüksektir. Aynı zamanda beden yapısındaki farklılıktan dolayı erkeklerin enerji gereksinmesi kadınlardan daha fazladır. Bireyin fiziksel aktivitesi arttıkça besin tüketiminin de artması, azaldıkça azalması gerekir. Dengelenememesi durumunda sağlık sorunları ortaya çıkar. Genelde insanın sosyoekonomik statüsü yükseldikçe fiziksel aktivitesi azalmakta, buna karşın tükettiği besinlerin enerji ve besin öğeleri yoğunluğu artmaktadır. Besin gereksinimini etkileyen faktörlerdeki dengesizlik, çeşitli beslenme ve bununla ilişkili sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur. Beslenme sorunları açısından riskli grupların birini de üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemediklerini ortaya konmuştur. Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi: “Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesinde yer alan özel yetenek sınavı ile öğrenci alan okul öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ve demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır? “ olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin okulları ile düzenli olarak sportif faaliyet yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin okulları ile sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alıp-almama durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin okulları ile günlük öğün sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin okulları ile fiziki görünümünden memnuniyet durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin okulları ile sigara kullanma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin okulları ile alkol kullanma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin okul değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin bir işte çalışma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin gelir durumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Üniversite öğrencilerinin barınma durumları değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
15. Üniversite öğrencilerinin kaç öğün yemek yedikleri değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
16. Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
17. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

18. Üniversite öğrencilerinin alkol kullanma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın hipotezi; Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesinde yer alan ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan okulların öğrencilerinin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları ile bazı demografik özellikleri arasında bir farklılık olduğudur. Bu farklılaşmada bireylerin demografik özelliklerinin etkili olduğu öne sürülmüş ve alt hipotezler geliştirilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre düzenli olarak sportif faaliyet yapma durumları farklılık göstermektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alıp-almama durumları farklılık göstermektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre günlük öğün sayıları farklılık göstermektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre fiziki görünümünden memnuniyet durumları farklılık göstermektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre sigara kullanma durumları farklılık göstermektedir.
6. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre alkol kullanma durumları farklılık göstermektedir.
7. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
8. Üniversite öğrencilerinin okullarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
9. Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
10. Üniversite öğrencilerinin bir işte çalışma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
11. Üniversite öğrencilerinin gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

12. Üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
13. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
14. Üniversite öğrencilerinin barınma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
15. Üniversite öğrencilerinin kaç öğün yemek yedikleri durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
16. Üniversite öğrencilerinin fiziki görünümünden memnuniyet durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
17. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.
18. Üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesindeki yer alan ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel sanatlar Fakültesi (GSF) ve Devlet Konservatuvarı (KON) öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları, öğrenim alanları, gelir durumları, beslenmeye yönelik aldıkları eğitimleri, sigara ve alkol alışkanlık durumları gibi değişkenlerin öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarını etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca genel bir değerlendirmeden ziyade, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları konusunda öğrenciler arasındaki farklılıkların belirlenmesinin, beslenme alışkanlıklarına ve bu konudaki almış oldukları eğitime bağlı olarak sağlıklı yaşam, konsantrasyon ve adaptasyon durumlarını etkilemesi açısından önemli görülmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmaların sayısının da yeterli olmadığı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Bireylerin, ölçekte yer alan sorulara doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, yetenek sınavı ile öğrenci alan okulların öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada toplanan veriler, “Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.
3. Demografik özellikler cinsiyet, okul, sınıf, bir işte çalışma durumu, ailenin gelir durumu, sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim, fiziki görünümünden memnuniyet, sigara ve alkol kullanma durumu ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme Kavramı

Beslenme ile ilgili birçok tanım ve değerlendirme yapılmaktadır. Yapılan bu değerlendirmelerin tamamına baktığımızda, genellikle aynı konular üzerinde yoğunlaşıldığı görülmektedir. Bu tanımlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Canlıların hayatlarını devam ettirebilmesi, zihinsel ve fiziksel gelişim süreçlerini tamamlayabilmesi için yeterli miktarda beslenmesi gerekmektedir. Ayrıca, canlıların kendisini dış etken ve tehlikelere karşı koruyabilmesi, günlük yaşamsal aktivitelerini yerine getirebilmeleri için de bu durum önem arz etmektedir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli düzeyde alınmasına, beslenme denir (Ömeroğlu, 2002).

Beslenme, insanoğlunun en fazla önem arz eden ihtiyaçlarından birisidir. Bu ihtiyacın yeterli düzeyde alınması vücut için önemli bir değer taşımaktadır (Erten, 2006). Beslenme; yaşamsal değerlerin sağlanabilmesi, kişinin doğum, büyüme ve gelişimini tamamlayabilmesi ve bu süreçte sağlığını koruyarak devam ettirmesinin yolu, dışarıdan aldığı besinleri düzenli bir şekilde tüketmesi ile oluşur (Güneş, 2003).

Beslenmenin kapsamış olduğu konular, genel itibari ile besinin elde edilmesi ve bu besinlerin tüketimine kadar geçirmiş olduğu süreci kapsamaktadır. Bu durum, vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin hangileri olduğu ve ne kadarına gereksinim duyduğu ile alakalıdır. Ayrıca, elde edilen bu besinlerin çeşitleri ve vücut üzerindeki etkileri de bu konunun kapsamı içerisine girmektedir (Baysal, 2019).

Bireylerin başta büyüme olmak üzere sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri ve sağlıklarını korumaları için gereksinim duydukları besinleri yeterli ve doğru miktarlarda almaları beslenme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle beslenme, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için yapılan bilinçli eylemlerdir (Besler ve Rakıcıoğlu, 2015).

Bir bilim dalı olarak kabul edilen beslenme; besinlerin türü, özellikleri, miktarları ve vücudun bu türlere tepkisi gibi ilgi alanları dikkate alınarak her yaştan insana özel beslenme programları geliştirilmelidir (Baysal, 2019).

Literatüre bakıldığında, daha önce yapılan çalışmalarda insan vücudunun 70'e yakın besin maddesi ihtiyacının karşılanması halinde sağlıklı bir yaşamın sağlanabileceğinin tespit edildiği görülmüştür. Bireyin vücudunun büyümesi, yaralanmaların onarılması ve normal fonksiyon göstermesi için gerekli olan tüm besin ve grupların vücutta bulunması ve kullanılması “yeterli ve dengeli beslenme” olarak bilinmektedir (Demirel ve Baysal, 2015). Besinler ve besin gruplarının bilinmesi yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için önemlidir. Araştırmacılar ve bilim adamları bu konuda çeşitli çalışmalar yapmışlar ve günlük olarak tüketilmesi gereken besin öğelerini ve miktarlarını belirlemişlerdir (Özilbey, 2014).

2.2. Besin ve Temel Besin Öğeleri

Besinler, gündelik hayatta diyetle mevcut olan yenilebilen ve yenildiğinde hayatın devamlılığı için elzem olan besin öğelerini içeriğinde barındıran bitki ve hayvan dokularıdır (TÜBER, 2015; Çatak, 2019).

İnsanlar, sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için elli civarında besin öğesine ihtiyaç duymaktadırlar. Vücudun fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, büyüyüp gelişebilmesi için ihtiyaç duyduğu besin öğelerinden yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir (Önçel, 2018).

Besinler hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinler olmak üzere iki grupta incelenmekte ve “besin öğesi” denilen yapı taşlarından oluşmaktadır (Aksoy, 2008). Besin öğeleri de kendi içerisinde günlük beslenme içerisinde fazla miktarda alınan karbonhidrat, yağlar ve proteinler makro besin öğeleri olarak, az miktarda alınan vitaminler ve mineraller de mikro besin öğeleri olarak incelenmektedir (TC Sağlık Bakanlığı, 2019).

Her gıdada bulunan besin maddelerinde farklılık gösterir. Ancak bazı besinlerin benzer bileşimleri nedeniyle birbirlerinin yerine geçebilirler. Besin grupları, benzer besin

içeriğine sahip besinleri bir arada gruplandırır. Yiyecek gruplarının sunulma şekli ülkeden ülkeye değişir (Yücel, 2015). En son geliştirilen Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015'e göre Türkiye için "Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi" oluşturulmuştur (TC Sağlık Bakanlığı, 2019).

"Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi" beslenme önerilerinin yanı sıra fiziksel aktivite önerilerini de içerir. Piramitte günlük önerilen alım miktarları, artırılması ve azaltılması gereken besinler ve günlük sıvı alımı yer almaktadır. Piramidin en tepesinde ilave şeker ve fazla yağ içeren besinler yer alır ve giderek daha az yenmesi tavsiye edilir. Ayrıca hareketsiz yaşam, şekerli ve yağlı yiyecekler gibi, azaltılması gereken alışkanlıklar olarak öne çıkmıştır (TC Sağlık Bakanlığı, 2019). Günümüzde insanlar, özellikle de gelişmiş ülkelerde, pek çok besin çeşidini bulma şansına sahiptir. Yeterli dengeli ve sağlıklı beslenme için besin türlerini gereksinen miktarda çeşitlilik sağlayarak yemek önemlidir (Yücel, 2015).



Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi (TC Sağlık Bakanlığı, 2019)

Beslenme ile ilgili bilim dalının yapmış olduğu araştırmalara göre, insan bedeninin fiziksel ve zihinsel gelişiminin sağlıklı bir şekilde tamamlanması için elliye yakın besin ögesine ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Bedenin ihtiyaç duyduğu bu besin öğeleri altı maddede ele alınmıştır (Baysal, 2019).

Besin ögeleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

1. Karbonhidratlar
2. Yağlar (Lipitler)
3. Proteinler
4. Vitaminler
5. Mineraller
6. Su

Bu besin ögelerinin tamamı farklı özelliklere sahip olup, insan metabolizması içinde farklı ve benzer vazifeleri olabilmektedir. Besin ögelerinin görevlerini yerine getirme esnasında takip ettiği yöntem, birbirlerinin görevlerini tamamlamak yoluyla gerçekleşmektedir. Bu açıdan, her birisinin diğerinin eksikliğini tamamlaması nedeniyle belirtilen bu besin ögelerinin, ölçülü ve yeterli miktarda bedene alınması gerekmektedir. Aksi takdirde, bedenin işleyişinde aksaklıklara neden olabilmektedir (Baysal, 2019).

2.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, evrende en çok bulunan makro moleküllerdendir. Belli karbonhidratlar (şeker, nişasta) dünyanın sayısız bölgesinde diyet örüntüsünün majör gıdasını meydana getirmektedir. İnsan vücuduna en çok enerji sağlayan besin ögeleri genellikle bitkisel kökenli besin maddelerinin oluşturduğu karbonhidratlardır (Bulduk, 2013). Kan şekeri dengesi ve gastrointestinal bütünlük ve işlev, vücut sıcaklığının korunması, sinir sisteminin sağlıklı çalışması, su ve elektrolit dengesinin korunması ve vücuttan atıkların atılması için karbonhidratlara ihtiyaç vardır. Tahıllar, baklagiller ve meyveler zengin karbonhidrat kaynaklarıdır (Yücel, 2015). TÜBER 2015'e göre 18 yaşını dolduran kadın ve erkekler günlük enerjilerinin %45-60'ını karbonhidratlardan almalıdır. Günlük lif alımı 25 gram olarak belirlenmiştir (TC Sağlık Bakanlığı, 2019).

Karbonhidratların görevleri, kalın bağırsaklarda biriken posa halindeki sindirilememiş enzimlerin hazmını kolaylaştırmak ve zararlı atık maddelerin bağırsaklarda uzun süre kalması ile oluşacak problemleri önlemektir. Vücudun büyüme ve enerji için ihtiyaç duyduğu B vitaminlerinde karbonhidrat içeren besinler de mevcuttur. Bu vitaminler kas

ve karaciğerde glikojen olarak toplanmakta ve vücudun yaptığı her harekette bu glikojen enerjiye dönüşmektedir. Ortaya çıkan bu enerji, kasların hareketlerine yardımcı olmaktadır (Ersoy, 2001).

Karbonhidratlar, emilim öncesi parçalara ayrılmakta, hazmedilmesi neticesinde glikoza dönüşmekte ve enerji için kullanılmaya hazır hale gelmektedir. Arta kalan kısımları da glikojene veya yağa dönüşmektedir. Kaslarda biriken glikojen miktarının fazla ya da az olması, sporcu bireyler üzerinde etkisi görülmektedir (Ersoy, 2001).

Karbonhidratlar, kişinin sinir sistemini kontrol etme durumunda ve kan akışının hızlandırılmasında önemli bir güçtür. Yapılan araştırmalar neticesinde, bireyin yeterli düzeyde karbonhidrat almadığı durumlarda, depresyon faktörünün ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Bu durum, bazen yapılan diyet sonrasında bazen de yeterli beslenememekten kaynaklı olarak karbonhidratın az ve sınırlı miktarda alınması ile gerçekleşmektedir (Bayraktar, 2023). Fazla ölçüde rafine karbonhidrat tüketimi olduğunda ise plazma şekeri artmakta bu da insülin ve triptofan seviyesinde artışa sebep olmaktadır. Triptofan, beyindeki serotonin seviyesinin artmasını sağlar ve bu da ruh haline etki etmektedir. Rahatlatıcı etkisi vardır ve bireyde uykuyu getirmektedir. Çocuklarda da yüksek miktarda rafine karbonhidrat tüketilmesinin dikkat noksanlığı ve hiperaktiviteye sebebiyet vereceği vurgulanmaktadır. Rafine karbonhidratı fazla içeren beslenme örüntüsünün negatif yönlerinden biri de, çoğunlukla beyin işlevleri ve mental sağlık için elzem olan diğer esansiyel besin öğelerinden yeterli seviyede karşılamaması olarak ifade edilmektedir (Beyhan ve Taş, 2019).

2.2.2. Yağlar (Lipitler)

Vücudun enerji ihtiyacının en büyük bölümünü oluşturan besin öğelerinden birisi de yağlardır. Protein ve karbonhidratlara oranla daha fazla enerjiye kaynaklık ederler. Birey bedenine sağladıkları enerjinin yanı sıra, yağda çözünen vitaminlerin vücut tarafından işlenmesini sağlarlar. Bütün bunlara ek olarak yağların bileşimlerinde bulunan ve beden tarafından sentezlenemeyen gıdalarla alınan bazı yağ asitlerinin, bedenin büyüme ve gelişmesine ve deri sağlığına katkısı çok önem arz etmektedir (Ersoy, 2008).

Bedensel gelişimini sağlamış olan yetişkin bir bireyin, vücudunda yaklaşık % 18 oranında yağ bulunmaktadır. İçinde en çok enerji barındıran yegâne besin öğelerindendir. Bir gram yağın dokuz kilokalori enerjiyi sağladığı tespit edilmiştir (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

Bünyesinde yağ barındıran temel besin öğeleri arasında, bitkisel ve hayvansal gıdalar da yer almaktadır. Bitkisel gıdalar içerisinde yağ oranı fazla olan yiyecekler; ayçiçeği, pamuk çekirdeği, zeytin, susam, soya fasulyesi, ceviz, fıstık, fındık ve mısırdır. Sebze ve meyve ürünlerinde ve geri kalan tahıl ürünlerinde ise bitkisel gıdalara oranla daha az yağ barındırır. Süt ve süt ürünlerinde ve yumurtada da yağ bulunmaktadır (Baysal, 2019).

Yağ, beslenmede önemli rol oynayan bir besindir. Hücresel yapılarda bulunur ve yüksek enerji sağlar. Yağın özellikleri, yiyeceklere lezzet vermesi, vücut ısınısını sağlaması, organları koruması ve uzun süre midede kalarak tokluk sağlamasıdır. Ayrıca vücutta yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) kullanılabilmesi için yağa ihtiyaç vardır. Beslenmede yağ önemli olmakla birlikte, aşırı yağ alımı aşırı obeziteye ve organların fonksiyonel olarak bozulmasına yol açabilmektedir. İnsan vücudu tarafından sentezlenemeyen esansiyel yağ asitleri dışarıdan alınmalıdır. Vücutta doymuş yağ asitleri (SFA) ve tekli doymamış yağ asitleri (MUFA) sentezlenirken, çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA) sentezlenemez (Mol, 2008).

TÜBER 2015'e göre 18 yaşını dolduran erkek ve kadınların günlük aldıkları enerjinin %20-35'ini yağlardan almaları gerekmektedir. Ek olarak, SFA'lar için günlük gereksinim mümkün olduğunca düşüken, PUFA'lar için günlük EPA+DHA gereksinimi 250 mg/gün'dür (TC Sağlık Bakanlığı, 2019).

2.2.3. Proteinler

İnsan metabolizmasının büyüme, gelişme ve vücut dokularının onarım, korunma ve kendisini yenileme için gerek duyduğu protein, aynı zamanda hücrenin de en önemli yapısal öğesidir (Gürsoy, Aktaş ve Dane, 2001). Proteinler aminoasitlerin sentezlenmesinden meydana gelmektedir. Aminoasitler de yapısında azot bulunduran

organik bileşiklerdir. Karbonhidrat ve lipidler gibi karbon, hidrojen ve oksijenin birleşimidir. Farklı kılan özelliği azot içermeleridir. Büyüme ve dokuların yapımı protein olmadan olası değildir. Bununla birlikte proteinlerden enerji de elde edilir. Diyetle karbonhidrat ve lipidlerin yetersiz alındığı vakit enerji olarak proteinler kullanılmaktadır. Bir gram protein diyetle 4 kilokalori sağlar. Aminoasitlerden glikozun sentezlendiği organ karaciğerdir. Dokuları oluşturan temel yapı taşı proteinlerdir ve hücre sitoplazmasının bileşimini proteinler meydana getirir. Kandaki ilaçlar, çoğu hormonlar ve yağlar dokulara serum proteinleriyle götürülür. Hücrelerin çoğalması, işlevleri yerine getirmesi özetle bütün fonksiyonları için enzimler elzemdir. Enzimler de proteinlerden oluşurlar. Sindirimle birlikte proteinler aminoasitlere parçalanırlar. Aminoasitler vücutta depolanmazlar fakat protein olarak oluştuktan sonra, yapı taşı olarak yer alırlar. Eğer aminoasitler, gereksinim duyulduğunda alınmazsa vücut kendi hücrelerini kullanmaya başlamaktadır (Unsal, 2019). Proteinler, yukarıda sayılanlara ek olarak vücudun enerji kaynağı olarak da kullanılmaktadır. Hemoglobin, enzimler, antikorlar ve çok sayıda hormonun yapısına da katkı sunabilirler. İnsan bedeninin fiziksel gelişimi ve metabolizmasının gelişim süreci için 20 amino asit ihtiyacı bulunmaktadır.

Bunlardan 11'i çocuklarda, 12 tanesi de yetişkinlerde vücutta sentezlenebilen esansiyel olmayan amino asitleridir. Vücudun sentezleyebildiği amino asitlerin dışarıdan alınması da zorunlu değildir. Beslenme için gerekli olan bu aminoasitlerden birisinin olmayışı, amino asit içeren tüm proteinlerin oluşumuna da engel teşkil eder (Gürsoy vd., 2001).

Yetişkin insan vücudunun ortalama %16'sı proteinlerden oluşur. Proteinler büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi, bağışıklık sistemi ile hormon ve enzimlerin işlevlerinin yürütülmesi için gereklidir (Unsal, 2019). TÜBER (2015)'e göre 18 yaş üzeri erkek ve kadın bireylerin Türkiye genelinde ortalama diyetle yeterli protein alım miktarı 1,04 g/kg olarak saptanmıştır. Enerjinin proteinden gelen miktarı erkekler için 18-59 yaş arasında %10-21, 60 yaş üzerinde %11.9-22.2, kadınlar için ise 18-50 yaş arasında %10.2-22.3, 51 yaş üzerinde %12.9-21.7'dir (TC Sağlık Bakanlığı, 2019).

2.2.4. Vitaminler

Vitaminler, vücudun gelişmesi ve büyümesi için ihtiyaç duyduğu organik bileşiklerdir. Bununla birlikte, insan vücudunda daha az miktarda vitamin bulunabilir. Etkileri vücudun biyokimyasal reaksiyonlarını düzenleyerek görülebilir. Vitamin eksiklikleri vitaminin dâhil olduğu büyüme, gelişme ve vücut fonksiyonları gibi kimyasal süreçleri olumsuz etkiler. Eksiklikleri hücre oluşumu ve enerji ile ilgili oldukları için büyüme, gelişme ve vücut fonksiyonlarında bile aksamalara neden olabilir. Vitaminler bu görevlerinin yanı sıra kemik ve diş oluşumunda önemli rol oynamalarının yanı sıra zararlı maddeleri de yok ederler (Yücel, 2015; Baysal, 2019).

Vitaminler, hücre içerisinde gerçekleşen kimyasal reaksiyonların kontrolörü olan enzimlerin çoğunluğunun bir çeşit motoru şeklinde görev yapmaktadır. İnsan bedeninin vitaminleri sentezleme yeteneği mevcut değildir. Bu sebeple, vücut için gerekli vitaminler besinler aracılığıyla alınmak zorundadırlar (Yılmaz, 2002).

Vitaminlerin insan metabolizmasının düzenli çalışmasına katkıları aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- Bedenin biyokimyasal reaksiyonlarının düzenleme işleri ile uğraşırlar.
- Vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi yağ, protein ve karbonhidratlardan üretirler.
- Ayrıca proteinlerin sentezlenmesinde de görev üstlenirler (Ersoy, 2004).
- A vitamini özellikle kemik gelişimine katkıda bulunur.
- D vitamini, kemik gelişiminin ve dayanıklılığının yanı sıra kalsiyum ve fosforun bağırsaklarda emilme süreci için gereklidir.
- K vitamini, oksidatif fosforilasyonda önemli görevler üstlenmektedir (Gürsoy, 2002).

2.2.5. Mineraller

Mineraller, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için doğada bulunan inorganik bileşenlere denir. Vücudun büyüme, gelişmesini tamamlaması ve canlılığını sürdürebilmesi için gereklidir (Özata, 2014). Mineraller vücutta çok az miktarda bulunsa da insan vücudunun temel yapı taşlarından biridir. Yeterli ve dengeli beslenmek, çeşitli sebze, meyve ve hayvansal gıdaları tüketmek önemli mineralleri elde

etmemiz için gereklidir. Mineraller, kemik oluşumundan sinir iletimine kadar vücudumuzun hayati fonksiyonlarında kilit rol oynayarak uzun ve sağlıklı bir yaşama katkıda bulunur (Gharibzahedi ve Jafari, 2017).

Mineraller, kimyasal reaksiyonları regüle etmek ve yapısal faaliyetler için vücudun gereksinim duyduğu elementlerdir. Bitkisel ve hayvansal besinlerin her ikisinde de bulunur. Mineraller bazı gıdalara zenginleştirme ya da kontaminasyon sonucu ilave edilir. Diyet takviyeleri de minerallerin kaynağıdır. Minerallerin vücut tarafından kullanımı yani biyo yararlılığı; diğer mineraller, vitaminler, lif, oksalatlar, fitatlar ve diyet bileşenleri ile etkileşiminden aynı zamanda vücudun gereksinimin de etkilenmektedir. Her mineralin kendine özgü işlevinin yanı sıra eksikliğiyle birçok sağlık sorununa neden olmaktadır (Lori vd., 2020).

Birey vücudunun yaklaşık olarak %4 oranındaki az bir oranını oluşturmaktadır. Yoğunluk olarak değerlendirildiğinde bazı minerallerin, kemik ve dişlerde çok bulunduğu görülmektedir (Aydın, 2016). Ayrıca mineraller, vücudun asit- baz dengesini sağlama ve osmotik basıncı düzenleme gibi konularda görev almaktadır. Membran geçişini sağlayarak da sinir ve kas sistemlerinin çalışmasını sağlamak için de gereklidir (Baysal, 2019).

Minerallerin hücre içerisindeki bulunma şekli genellikle tuz halidir. Bunun yanında karbonhidrat, protein ve yağ gibi bazı organik maddelere bağlı olarak da bulunabilirler. Mineraller vitamin, hormon ve enzim gibi moleküllerin yapısına dahil olurlar (Börü vd., 1998).

2.2.6. Su

Su yaşamsal olarak önemli bir içecektir, su yeterli miktarlarda içilmelidir. Direkt su içerek ya da yiyecek ve içecekler yoluyla suyu vücudumuza alırız. Vücut sıvı oranını olabildiğince ideal aralıkta tutmak beyni, böbrekleri ya da vücudun diğer organ ve dokuların işleyiş düzeninin devamlılığını sağlar. Bu sistemlerin sağlıklı olabilmesi için, suyun gereksinimler oranında tüketilmesi gerekmektedir (Ünver ve Ünüsan, 2005).

Su, metabolizmanın en büyük bileşenidir ve besinlerin sindirilmesinde, besinlerin dokulara taşınmasında, hücre içi maddelerin atılmasında ve ısı dengesinin korunmasında önemli bir rol oynar. Tüm canlı organizmalarda madde alışverişi için su gereklidir. Toplam vücut suyu (TBW) yaşa, cinsiyete ve vücut kas ve yağ kütlesine göre değişmekle birlikte yaşla birlikte azalır. Sıvı döngüsü ve hücresel denge için yeterli su alımı şarttır. Dehidrasyon, hücre içi ve hücre dışı sıvıda azalmaya yol açarak plazma hipertonisitesine ve hipovolemiye yol açar. Dehidrasyon, elektrolit alımı ve atılımı eşit olmadığında meydana gelir ve vücut suyunun %10'luk bir kaybı ölüme yol açabilir. Dehidrasyon, merkezi sinir sistemini ve glikojen kaybını artırarak kas metabolizmasını etkiler, dikkat, kısa süreli hafıza, algısal ayırım, aritmetik yetenek, görsel izleme ve psikomotor yetenek gibi bilişsel işlevlerde düşüşe yol açar, dolaşımdaki hemodinamikleri değiştirir ve iç organları etkiler. Düşük vücut sıcaklığına ısı transferini bozar. Bu durum elektrolit ve asit-baz dengesinin bozulmasına yol açar (TC Sağlık Bakanlığı, 2019: 116) Normal şartlarda günlük su ihtiyacı ortalama 2,5 litredir. Sıcaklık yükseldiğinde fiziksel aktivite tamamlanır, proteinli ve tuzlu besinler aşırı tüketilir ve vücudun sıvı/su ihtiyacı artar, bunun sonucunda ateş ve ishal ile vücut ısısı yükselir. Vücudunuzun su dengesini korumak kritik olduğundan, kaybedilen sıvıları yerine koymak zorunludur (Yücel, 2015).

2.3. Sağlıklı Beslenme

İstenen düzeyde yani önerilen miktarda beslenme ile bedensel ve ruhsal sağlığın idame edilmesi, daha iyi hale gelmesi ve olası kronik rahatsızlıkların azaltılması imkân dahilindedir fakat Türkiye'de ideal beslenme mühim bir sorundur (Ergün, 2003; Fişek, 1983). Mevcut araştırmalar, yetersiz ve dengesiz beslenmenin bedensel gelişimde neden olduğu eksikliklerle birlikte immün sistemin zayıflaması, daha sık hastalanmaya meyilin artışı, rahatsızlıkların daha ağır ve uzun seyirli oluşu vb. hayat kalitesini azaltan mühim etkilere neden olduğunu vurgulamaktadır (Onurlubaş vd., 2015).

Sağlıklı beslenme, sağlığın önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Kronik hastalıklar modern toplumda önemli bir ölüm nedenidir ve bazı kronik hastalık türleri sağlıksız beslenme alışkanlıklarının neden olduğu aşırı kilo ve obezite ile ilişkilidir.

Sağlıklı beslenme davranışlarının edinebilmek için öncelikle doğru bilgiyi öğrenmek, değerlendirmek, doğru kararı alabilmek gerekir (Özenoğlu vd., 2021).

2.3.1. Sağlıklı Beslenme Tanımı

En genel anlamda sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanabilir. Yeterli beslenme; bireye yaşamını sürdürebilmesi ve hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için yeterli enerjinin sağlanmasını ifade eder. Dengeli beslenme; tüm besinleri gerektiği kadar tüketmektir. Bazı besinler (yaş, şeker vb.) bireyin enerji ihtiyacını karşılayabilse de, bireyin ihtiyaç duyduğu besin maddelerini (vitamin, protein vb.) karşılayamadıkları için büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkileri görülebilmekte ve sağlığa bile zarar verir (Baysal, 2019).

Yeterli ve Dengeli Beslenme: Bireylerin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürebilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için ihtiyaç duydukları her bir enerji ve besinden yeterli miktarda tüketmeleri ve bunları uygun şekilde kullanmaları gerekmektedir.

Yetersiz beslenme, besin alımı vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az olduğunda ortaya çıkar. Yetersiz beslenme büyüme geriliği, zekâ geriliği ve vücut direncinde azalma gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Beslenme dengesizlikleri, belirli besinlerin gereğinden fazla alınması nedeniyle oluşur. Dengesiz beslenen bireylerde ileride başta obezite olmak üzere birçok farklı kronik hastalık gelişebilir (Önçel, 2018).

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeyi başarabilmeleri ve bilinçli beslenme davranışı gösterebilmeleri için öncelikle vücutlarının ihtiyaç duyduğu enerji ve besinler hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Ayrıca ihtiyacınız olan enerji ve besin maddelerini hangi besinlerden alabileceğinizi ve hangi seviyelerde tüketmeniz gerektiğini bilmek için besin grupları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Yetersiz beslenme bilgisi, bireysel

yetersiz beslenme ve dengesizliğe yol açan önemli bir faktördür. Besinlerle ilgili yetersiz bilgi bireylerde kötü beslenme alışkanlıklarına yol açabilmekte ve yerleşmiş beslenme alışkanlıklarından kopmak güçleşmektedir. Bunun için yeterli beslenme bilgisine sahip olmak ve kötü beslenme alışkanlıkları geliştirmemek önemlidir (Çekal, 2007).

2.3.2. Sağlıklı Beslenmenin Önemi

Sağlıklı beslenme her yaşta insan için önemlidir. Sağlıklı kilolarını koruyabilmeleri, tüm organlarıyla çalışabilmeleri ve kendilerini iyi hissedebilmeleri için vücutlarının sağlıklı ve güçlü olması gerekir (Hatırlıoğlu, 2018). Sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir çevrede yaşamaya ve sağlıklı beslenmeye bağlıdır. Sağlıklı bir çevrenin sağlanmasında başta kişisel, çevresel, ailesel ve sosyoekonomik faktörler olmak üzere pek çok faktör devreye girmektedir. Sağlıklı beslenmede besinlerin tarladan sofraya kadar olan tüm aşamaları önemlidir.

Toprak-su-hava temizliği, üretim aşamaları, işleme-paketleme-nakliye ve depolama gibi ürünlerin tüm uygulamaları, doğru ve zamanında tüketimi ve daha birçok faktör sağlıklı gıda ve sağlıklı beslenme için etkilidir (Arslanoğlu ve Öztekin, 2018).

Kişisel sağlığı belirleyen en önemli faktörler yaşam tarzı ve beslenmedir. Yaşlanma kontrol edilemez, doğuştan gelen cinsiyet, genetik faktörler ve hayatın akışı tarafından yönlendirilir. Ancak yaşam tarzı ve beslenme bireysel kontrol altındadır. Bu bağlamda beslenme, hastalıkların oluşması veya önlenmesi ile ilgili bir faktör olarak görülmektedir (Erdoğan, 2005).

Sağlıklı beslenme, dünya nüfusunun büyük bir bölümünü etkileyen önemli bir konudur, bu nedenle diyetler, özellikle Koronavirüs Hastalığının (Covid-19) yıkıcı sonuçlarıyla birlikte giderek daha popüler hale gelmiştir. Gerçekçi ve sürdürülebilir bir diyet planı, herhangi bir kısıtlama olmaksızın bir diyetten beklentilerin çoğunu dikkate aldığı için sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmemize yardımcı olabilir (Türkmenoğlu vd.,

2021). Yoksulluk, sağlık da olmak üzere birçok durumun kötüleşmesine neden olmaktadır. Sosyoekonomik durumu düşük kişiler besleyici gıda ve sağlık hizmetlerine erişimde zorladığı için daha büyük sağlık risklerine maruz kalmakta; sonuç olarak bahsettiğimiz grubun hasta olma ve sakatlık riski daha yüksektir (Adebowale vd., 2015). Sağlıklı beslenen toplumlarda bebek ölüm oranı daha düşükken, sağlıksız beslenen toplumlarda bu oran oldukça yüksektir.

Günümüzde gelişmiş ülkelerde yaşayan çok sayıda birey enerji, sodyum, serbest şeker ve doymuş yağ bakımından yüksek işlenmiş gıdaları çok fazla tüketirken, hala yeterince meyve, sebze ve kepekli tahıl tüketmemektedir. Beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan çok sayıda halk sağlığı kampanyasına rağmen, son veriler diyet kalitesinin yıllar içinde optimalin altında kaldığını göstermektedir (Lai vd., 2021).

2.3.3. Sağlıklı Beslenmenin zellikleri

Beslenme sağlığı için vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin, çeşitliliğe önem verilerek, uygun zamanda ve yeterli miktarda alınması gerekir (zenoğu vd., 2021).

Beslenmede, makro besinler iki türe ayrılır: makro besinler ve mikro besinler. Makro besinler; proteinler, karbondhidratlar, yağlar; mikro besinler vitaminler ve minerallerdir. Nitrojen dengesini korumak için günlük enerjinin %15-35'i yüksek kaliteli protein kaynaklarından gelmelidir. Örnekler arasında kırmızı et, tavuk, yumurta, süt, fasulye, bezelye ve fındık bulunur. Beslenmede karbondhidratların ideal oranı bilinmemektedir. Lif yönünden zengin ve glisemik indeksi düşük olanlar tercih edilmelidir. Karbondhidratlar vücudun en faydalı enerji kaynağıdır ve günlük ihtiyacın üzerinde tüketilirse kullanılmayan kısım yağa dönüştürülerek depolanmakta ve çeşitli hastalıklara yol açmaktadır (TEMD, 2020).

Sağlıklı bir diyetle kullanılan yağın kalitesi, diyetteki yağ oranından daha önemlidir. Ambalajlı gıdalarda yaygın olarak kullanılan trans yağlar, vücutta metabolize edilemedikleri için endüstriyel olarak üretilmiş ve oldukça sağlıksızdır. Yağ ihtiyacı işlenmemiş kırmızı et, balık ve zeytinyağı, fındık yağı gibi doymamış yağlar ile sağlıklı bir şekilde karşılanmalıdır (TEMD, 2020).

Diyet besin çeşitliliği sağlıklı bir diyet için önemlidir. Ana besin grupları 1) süt ürünleri, yumurta, et, tavuk, balık 2) baklagiller 3) tahıllar 4) sebze ve meyveler olarak ayrılır. Sağlıklı beslenmede her besin grubundan bir besinin seçilmesi ve tüketilmesi önerilir (TÜBER, 2015). Sağlıklı beslenme için 4-5 saatte bir 3 ana öğün, gerekirse daha az enerji atıştırması ile çeşitlilik sağlanması önerilir (Hacettepe Üniversitesi, 2015).

Kişiler sağlık ve hastalık durumlarına, yaşlarına, cinsiyetlerine, hamile veya emzirme gibi fiziksel özelliklerine ve fiziksel aktivitelerine göre bu besinlerden önerilen miktarlarda tüketmelidir. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması sırasında oluşabilecek besin değeri kayıplarının da önüne geçilmelidir. Vücudunuzda her gün tükettiğiniz sıvı miktarı ve bu sıvı ihtiyacının su ile karşılanması da sağlıklı beslenmede önemlidir. Kişilerin su ihtiyaçları değişkenlik gösterse de gün içerisinde ortalama 2-2,5 litre su içilmesi önerilmektedir (Yücecan, 2012; TÜBER, 2015).

Besin sayısı kadar besin çeşidi vardır ve hangi besinlerden ne kadar enerji alındığı önemlidir, yeterli karbonhidrat, protein ve yağ alımı gereklidir (Adak, 2020). Son yıllarda, yemek yemeyi birkaç saatle sınırlayan ve kalori kısıtlaması olmayan bir diyet olan aralıklı beslenmeye ilgi artmıştır. Bu tür beslenmenin vücuttaki metabolik döngüleri desteklediği, obezite ve metabolik bozukluklara karşı koruduğu düşünülmektedir. Kilo yönetimi için daha küçük, daha sık yemek yemeniz önerilirken, araştırmalar daha sık yemenin yağlı karaciğer hastalığı ve tip 2 diyabet riskini artırmadığını göstermektedir. Bu konuda araştırmalar devam etmektedir (Kahleova vd., 2017).

2.4. Beslenmeye Bağlı Sağlık Sorunları

Beslenmeye bağlı farklı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu araştırmada özellikle gençler arasında yaygın olan başlıca sağlık sorunlarına yer verilmektedir.

2.4.1. Anoreksiya

Bu, vücudun ihtiyaçlarına göre enerji alımının kısıtlanması nedeniyle olması gerekenin %85'ine varan kilo kaybıyla sonuçlanan ciddi bir nevrozdur. Hastalık şiddeti vücut kitle

indeksine (VKİ) göre derecelendirilmektedir. Hafif anoreksiyanın VKİ'si 17 kg/m^2 'den büyük veya eşittir, orta anoreksiyanın $16-16,99 \text{ kg/m}^2$, şiddetli anoreksiyanın $15-15,99 \text{ kg/m}^2$ ve şiddetli anoreksiya 15 kg/m^2 'nin altındadır (Association, 2015).

Bu, kişinin vücudunu değerlendirirken ağırlık ve boyutun öneminin abartıldığı, ancak düşük kilo ile yaşamının tehlikelerinin göz ardı edildiği gerçeğine dayanmaktadır. Bu kişiler, şişmanlamaktan çok kilo almaktan korktukları, kilo vermeyi sürdürebilecek faaliyetlerde bulundukları, kendilerini fazla kilolu olarak algıladıkları ve yemek yeme isteklerini bastırdıkları için yaşamı tehdit eden kilo durumları içine düşerler. Yaşlarına, boylarına ve cinsiyetlerine göre normal kiloları kabul etmeyen bir tavırları vardır (Erbay, 2016).

2.4.2. Bulimiya

Bulimiya nervoza temelde bir yeme ve pişmanlık döngüsüdür. AN gibi, obezite korkusu ve aşırı vücut odaklanması da bulimiya nervozaya dayanmaktadır (Emral, 2009). Yeme bölümleri normalden çok daha fazla yemek yemeyi içerir ve yeme davranışları kontrol edilemez ve yemeyi durduramaz. Tıkınırcasına yeme atakları hastalığın ana semptomudur. Bir nöbetin ardından, hasta büyük bir pişmanlık ve suçluluk duygusu yaşayabilir. Bu pişmanlığı; laksatifler kullanarak, idrar söktürücüler alarak, metabolizmayı hızlandırmaya çalışarak, kendilerini aç bırakarak, kusarak, lavman yaparak ve aşırı egzersiz yaparak telafi etmeye çalışırlar. Daha sonra eğlenmek için aşırı yeme davranışını tekrarlarlar. Telafi edici etkileri, üst ve alt gastrointestinal sistemden sıvı ve elektrolit kaybına neden olur (Emral, 2009).

2.4.3. Obezite

Halk arasında obez olarak kabul edilen obezite, kişinin vücut kitle indeksinin (vücut kitle indeksi $>30 \text{ kg/m}^2$) üzerinde olma durumunu ifade eder. Türkiye'de yapılan bir araştırma, obezite prevalansının kadınlarda %41, erkeklerde %20,5 ve genel olarak %30,3 olduğu sonucuna varmıştır. Bu durum obezitenin yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir. (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/>).

Obezite, insanların bugünkü kadar uzun yaşamadığı bir dönemde güç ve iyilik göstergesi olarak görülürken, günümüzde tedavi edilmesi gereken bir hastalık ve halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (TC Sağlık Bakanlığı). , 2013: 12). 21. yüzyılda, obezite oranları dünyanın dört bir yanındaki ülkelerde artmakta ve yalnızca yetişkin kadınlar ve erkekler arasında değil, aynı zamanda genç yetişkinler ve çocuklar arasında da önemli seviyelere ulaşmaktadır. 2008'de 400 milyon obez, 2015'te 700 milyon (<https://hsgm.saglik.gov.tr/>)

Obezite, tüm dünyada insan sağlığını tehdit eden, kalp-damar hastalıkları, tansiyon, diyabet, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve bazı kanser türlerinin gelişmesine yol açan, bireylerin yaşam kalitelerinin düşmesine ve hatta bazen küresel bir sorun haline gelmiştir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2013).

2.4.4. Aşırı Zayıflık

En genel anlamıyla kırılganlık, boyunuzdan daha az kilo anlamına gelir. Yani vücuttaki yağ dokusu oranının diğer dokulara göre daha düşük olması durumudur. Zayıflık, vücut harcadığından daha az enerji aldığına ortaya çıkar ve ortaya çıkan enerji açığını kendi depolanmış yağını kullanarak telafi etmeye çalışır. Zayıflık, ağır beden işçilerinde, çocuklarda ve gençlerde daha yaygındır. Zayıflık, düşük enerji gereksinimlerinin yanı sıra sindirim ve dolaşım bozuklukları, bağırsak parazitleri ve enfeksiyonlar nedeniyle ortaya çıkabilir. Çocuklarda ve ergenlerde zayıflık, sağlıklı büyüme ve gelişmelerini engeller. Vücut direncini azaltın ve iş verimliliğini azaltın. Vücudun direnci düştükçe enfeksiyon kapma şansı artar, hastalığın iyileşme süresi uzar ve erkeklerde osteoporoz riskini artıran şiddetli halsizliklerde yaşam beklentisi kısalmır (Alphan, 2001).

2.5. Sağlıklı Beslenme Önerileri

Doğal olarak en çok lif içeren yediğimiz besinler baklagiller, sebzeler ve meyvelerdir. Olumlu sağlık etkilerine ek olarak, lif içeren tam tahıl tüketiminin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı ve vücut ağırlığını azalttığı bilinmektedir (WHO, 2020). Diyetin% 10'undan fazla olmayan şeker alımı, kalori alımını sınırlar. Kilo vermek ve kilo alımını durdurmak için obez ve aşırı kilolu insanlar, fiziksel aktivite ile birlikte

kalori kısıtlamasını kullanırlar. Meyve ve sütteki şekerler bu gruba ait değildir, oysa diğer tüm basit şekerler dahildir (WHO, 2018). Doymuş yağ alımının unun %10'unun altında olması ve toplam enerjiyi %30'un altına düşürmesi nedeniyle sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak vurgulanan yağ, yetişkinlerde sağlıklı kilo alımını önlemede önemlidir (WHO, 2018).

Sağlıklı beslenme önerilerini sıralayacak olursak;

- Sağlıklı beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmelidir. Tüm yiyecek ve içecek seçenekleri önemlidir. Sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmak ve korumak, beslenme yeterliliğini desteklemek ve kronik hastalık riskini azaltmak için uygun kalori seviyelerine sahip sağlıklı bir diyet seçilmelidir.
- Diyetler çeşitliliğe, besin yoğunluğuna ve miktarına odaklanmalıdır. Beslenme ihtiyaçlarını önerilen enerji alımı dahilinde karşılamak için, tüm besin gruplarının önerilen miktarlarını içeren ve besleyiciliği yoğun olan yiyecekleri seçin.
- İlave şeker, doymuş yağ ve sodyum alımı sınırlandırılmalıdır.
- Sağlıklı yiyecek ve içecek ilk tercih olmalıdır.
- Hayatın her alanında sağlıklı beslenmeyi desteklemelidir (U.S. Department of Health, 2015).

Erkekler İçin Sağlıklı Beslenme Önerileri:

- Erkekler genellikle gün boyunca daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar çünkü kadınlardan daha iri ve daha kaslıdırlar. Orta derecede aktif erkeklerin günde 2.000 ila 2.600 kaloriye ihtiyacı vardır. Enerji ihtiyaçları boy, kilo ve aktiviteye göre değişir.
- Günlük vitamin, mineral ve lif alımı için günde 2 porsiyon meyve ve 3 porsiyon sebze yiyin.
- Tahılın en az yarısı tam tahıl olarak kullanılmalıdır. Rafine tahıl ürünleri tam tahıllı ekmek, esmer pirinç veya yulaf ile değiştirilmelidir.
- Haftada en az 2-3 porsiyon balık yenilmelidir.

- Genç erkekler için günde en az 38 gram, 50 yaş üstü erkekler için günde 30 gram lif önerilir.
- Tam yağlı süt ürünleri, tereyağı ve yağlı tatlılar dahil olmak üzere doymuş yağlar yerine fındık ve doymamış yağlar tercih edilmelidir.
- Meyve, sebze, balık ve süten günde 47.000 mg potasyum almayı hedefleyin (Baysal, 2019).

Kadınlar için sağlıklı beslenme önerileri

- Tam tahıllı ekmek, tam tahıllı tahıl, tam tahıllı makarna, esmer pirinç veya yulaf gibi tam tahıllı besinler tercih edilir.
- Her gün 3 porsiyon az yağlı veya yağsız süt, yoğurt veya peynir gibi süt ürünleri tercih edilmelidir.
- Meyve ve sebzeler şeker ilave edilmeden taze, dondurulmuş veya konserve olarak tüketilmelidir.
- Sağlıklı kemikler ve dişler için günlük olarak kalsiyumdan zengin besinler yenmelidir. Yeterli kalsiyum almak, osteoporoz riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.
- Demir oranı menopoz öncesi kadınların sağlık düzeyini gösteren anahtarlardan biridir. Bu nedenle, demir açısından zengin besinler diyeteye dahil edilmelidir. Bitkisel demir kaynakları, C vitamini açısından zengin gıdalarla yenildiğinde vücut tarafından daha kolay emildiğinden, bu gıdaları dahil etmeye özen gösterilmelidir (Baysal, 2019).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesindeki Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci alan okul öğrencilerinin “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum” ölçek puanlarının bazı değişkenlerle karşılaştırılarak, farklılık durumlarının belirlenmesine yönelik genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelinde amaçlanan; eldeki problemle ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktır (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesindeki Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci alan Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) ve Devlet Konservatuarı (KON)’na devam eden öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; 2021-2022 Akademik yılında SBF, GSF ve KON’a devam eden ve gönüllük esası ile araştırmamıza katılan 280 kadın ve 329 erkek toplam 609 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, bireylerin demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek için Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin kullanımına ilişkin izin alınmıştır.

3.3.1. Veri Toplama Aracı

3.3.1.1. Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği

Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği; Sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenmenin alt boyutlarına yönelik yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış ve alan yazında sağlıklı beslenme ile ilgili geliştirilmiş ölçeklerden de yararlanılarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutu temsil ettiği düşünülen 93 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu kapsam geçerliliğinin sağlanması amacı ile uzman görüşüne sunulmuştur. Kapsam geçerliliği ölçekteki her bir maddenin ölçülmek istenen tutum özelliğine uygun olup olmadığı konusunda “uzman görüşüyle” ortaya konulmuştur. Uzman grubu içerisinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği alanından dört, Ölçme ve Değerlendirme alanından iki, Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden üç öğretim üyesi bulunmaktadır. Uzman görüşü sonucunda 93 maddelik havuz 50 madde şeklinde düzenlenmiş ve taslak ölçek olarak uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Uygulamadan önce taslak ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmış, katılımcılardan sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını beş kategoride değerlendirmeleri istenmiştir.

Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

Taslak ölçek, çalışma grubu ile benzer özelliklere sahip 41 üniversite öğrencisine uygulanmış, ölçeğin anlaşılabilirliği ve yeterliliği test edilmiştir. Bu uygulama sonrasında katılımcılarda aynı anlamı taşımayan 2 madde analiz dışı bırakılarak 48 maddelik taslak ölçeğe son hali verilmiştir. 48 maddelik taslak ölçek 476 üniversite öğrencisini içeren çalışma grubuna uygulanmış ve ölçeğin nihai formuna ulaşmak amacıyla bir dizi geçerlik güvenirlik çalışmasına tabi tutulduktan sonra 21 maddelik nihai ölçek formuna ulaşılmıştır (Tekkurşun ve Cicioğlu 2019).

Tekkurşun ve Cicioğlu (2019)’nın çalışmasında 476 öğrenciden elde edilen veriler üzerinden hesaplanan iç tutarlılık katsayıları, “Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)” faktörü için 90, “Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB)” faktörü için 84, “Olumlu

Beslenme (OB)” faktörü için 75 ve “Kötü Beslenme (KB)” faktörü için 83 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise; “Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)” faktörü için 76, “Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB)” faktörü için 76, “Olumlu Beslenme (OB)” faktörü için 66 ve “Kötü Beslenme (KB)” faktörü için 64 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmış, verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile belirlenmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmış olup, değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde ise, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Farkın kaynağının tespiti için Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ise; Ki-Kare Testi uygulanmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p<0,05$ ’in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Çizelge 3.1. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Alt Boyutlara Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları, Cronbach Alpha (α) Sonuçları

Alt Boyutlar	n	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı		α
		İstatistik	Standart hata	İstatistik	Standart hata	
Beslenme Hakkında Bilgi	609	-1,341	,099	2,253	,198	,76
Beslenmeye Yönelik Duygu	609	-,176	,099	-,325	,198	,76
Olumlu Beslenme	609	-,123	,099	,485	,198	,66
Kötü Beslenme	609	-,212	,099	-,667	,198	,64
Toplam Puan	609	,092	,099	-,381	,198	,73

Çizelge 3.1’deki sonuçlara göre Çarpıklık ve Basıklık katsayı değerlerinin +1, -1 aralığında olduğu görülmüş, veri setinin parametrik testler için uygun olduğuna karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Genel egzersiz bağımlılığı ölçeğine ait güvenirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbachs alfa

katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013).



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve çizelgeler halinde verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	280	46
	Erkek	329	54
Okul	SBF	313	51,4
	GSF	210	34,5
	KON	86	14,1
Sınıf	1	178	29,2
	2	163	26,8
	3	116	19
	4 +	152	25
İş Durumu	Evet	171	28,1
	Hayır	438	71,9
Ailenin Gelir Durumu	Düşük	69	11,3
	Orta	507	83,3
	Yüksek	33	5,4
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	290	47,6
	Hayır	319	52,4
Sağlıklı Beslenme ile İlgili Eğitim	Evet	262	43
	Hayır	347	57
Barınma Durumu	Aile İle Birlikte	180	29,6
	Yurtta	212	34,8
	Tek Başına Evde	98	16,1
	Arkadaşlarıyla Evde	107	17,6
	Diğer	12	2
Günlük Öğün Sayısı	1	17	2,8
	2	99	16,3
	3	270	44,3
	4 +	223	36,6
Öğün Atlama Durumu	Evet	454	74,5
	Hayır	155	25,5

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (Devam)

Kategorik	Gruplar	f	%
Cevap Evet ise Hangi Öğün	Sabah	209	46
	Öğle	227	54
	Akşam	18	4
	Öğün Atlamam	155	25,5
Öğün Atlama Nedeni	Zamanım Yetersiz	130	30,6
	Canım İstemiyor	139	28,6
	Zayıflamak İstiyorum	19	4,2
	Alışkanlığım Yok	83	18,3
	Hazırlanmadığı İçin	47	10,4
	Diğer	36	7,9
	Öğün Atlamam	155	25,5
Fiziki Görünümünden Memnuniyet	Evet	304	49,9
	Hayır	72	11,8
	Kısmen	233	38,3
Sigara Kullanma Durumu	Evet	203	33,3
	Hayır	365	59,9
	Kısmen	41	6,7
Alkol Kullanma Durumu	Evet	169	27,8
	Hayır	390	64
	Kısmen	50	8,2

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde; katılımcıların %46'sının kadın ve %56'sının erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, %51,4'ünün SBF, %34,5'inin GSF ve %14,1'inin ise KON öğrencileri olduğu görülürken, katılımcıların sınıf durumları incelendiğinde, %29,2'sinin 1. sınıf, %26,8'inin 2. sınıf, %19'unun 3. sınıf ve %25'inin 4. Sınıf ve üzeri sınıflarda öğrenci oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların iş durumlarına göre, %28,'sinin çalıştığı, %71,9'u çalışmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların ailelerinin gelir durumları incelendiğinde, %11,3'ünün düşük, %83,3'ünün 'inin orta ve %5,4'ünün yüksek gelir durumuna sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına bakıldığında; katılımcıların %47,6'sının düzenli spor yaptığı, %52,4'ünün düzenli spor yapmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alma durumlarına bakıldığında; %43'ünün eğitim aldığı, %57'sinin eğitim almadığı görülmüştür. Katılımcıların %29,6'sının ailesi ile birlikte kaldığı, %34,8'inin yurttan, %16,1'inin tek başına evde, %17,6'sının arkadaşlarıyla birlikte evde kaldığı ve %2'sinin diğer şekillerde barındığı belirlenmiştir. Katılımcıların günlük öğün sayısına bakıldığında; %2,8'inin 1, %16,3'ünün 2, %44,3'ünün 3 ve %36,6'sının 4 ve üzeri öğün günde yemek yedikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların %74,5'inin öğün atladığı, %25,5'inin öğün atlamadığı görülmüştür. Öğün atlayanların %46'sı sabah, %54'ü öğle ve %4'ü akşam öğün atladığı belirlenmiştir. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında; katılımcıların %36,6'sı zamanın yetersiz, %28,6'sı canım istemiyor, %4,2'si zayıflamak istiyorum, %18,3'ü alışkanlığım yok, %10,4'ü hazırlanmadığı için, %7,9'u diğer yanıtlarını vermişlerdir. Katılımcıların, %49,9'u fiziksel görünümünden memnun, %11,8'i fiziksel görünümünden memnun değil, %38,3'ünün ise fiziksel görünümünden kısmen memnun olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %33,9'u sigara kullanmakta, %59,9'u kullanmamakta ve %6,7'si kısmen sigara kullanırken, %27,8'i alkol kullanmakta, %64'ü kullanmamakta ve %8,2'sinin ise kısmen alkol kullandıkları belirlenmiştir.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Okullarına Göre "Düzenli Olarak Sportif Faaliyet Yapma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		Evet	Hayır	Toplam	p
SBF	f / %	224 (%36,8)	89 (%14,6)	313 (%51,4)	,000*
GSF	f / %	42 (%6,9)	168 (%27,6)	210 (%34,5)	
KON	f / %	24 (%3,9)	62 (%10,2)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	290 (%47,6)	319 (%52,4)	609 (%100)	

* p<0,05 X²: 149,50

Çizelge 4.2'de katılımcıların okullarına göre "düzenli olarak sportif faaliyet yapma" durumları arasında 0,05 düzeyinde SBF öğrencilerinin diğer okul öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05)

Çizelge 4.3. Katılımcıların Okullarına Göre "Eğitim Hayatları Boyunca Sağlıklı Beslenme ile İlgili Bir Ders veya Eğitim Alma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		Evet	Hayır	Toplam	p
SBF	f / %	199 (%32,7)	114 (%18,7)	313 (%51,4)	,000*
GSF	f / %	47 (%7,7)	163 (%26,8)	210 (%34,5)	
KON	f / %	16 (%2,6)	70 (%11,5)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	262 (%43,0)	347 (%57,0)	609 (%100)	

* p<0,05 X²: 111,30

Çizelge 4.3.'de katılımcıların okullarına göre "eğitim hayatları boyunca sağlıklı beslenme ile ilgili bir ders veya eğitim alma" durumları arasında 0,05 düzeyinde SBF öğrencilerinin diğer okul öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$)

Çizelge 4.4. Katılımcıların Okullarına Göre "Günde Kaç Öğün Yemek Yeme" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		1 Öğün	2 Öğün	3 Öğün	4+ Öğün	Toplam	p
SBF	f / %	7 (%1,1)	40 (%6,6)	141 (%23,2)	125 (%20,5)	313 (%51,4)	,233
GSF	f / %	7 (%1,1)	44 (%7,2)	90 (%14,8)	69 (%11,3)	210 (%34,5)	
KON	f / %	3 (%0,5)	15 (%2,5)	39 (%6,4)	29 (%4,8)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	17 (%2,8)	99 (%16,3)	270 (%44,3)	223 (%36,6)	609 (%100)	

X^2 : 8,07

Çizelge 4.4'de katılımcıların okulları ile "günde yedikleri öğün sayısı" arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.5. Katılımcıların Okullarına Göre "Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		Evet	Hayır	Kısmen	Toplam	p
SBF	f / %	170 (%27,9)	30 (%4,9)	113 (%18,6)	313 (%51,4)	,008*
GSF	f / %	106 (%17,4)	27 (%4,4)	77 (%12,6)	210 (%34,5)	
KON	f / %	28 (%4,6)	15 (%2,5)	43 (%7,1)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	304 (%49,9)	72 (%11,8)	233 (%38,3)	609 (%100)	

* $p<0,05$. X^2 : 13,84

Çizelge 4.5'de katılımcıların okulları ile "fiziki görünümünden memnuniyet" durumları arasında SBF öğrencilerinin, diğer okul öğrencilerine göre 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.6. Katılımcıların Okullarına Göre "Sigara Kullanma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		Evet	Hayır	Daha Önce	Toplam	p
SBF	f / %	103 (%16,9)	193 (%31,7)	17 (%2,8)	313 (%51,4)	,025*
GSF	f / %	60 (%9,9)	133 (%21,8)	17 (%2,8)	210 (%34,5)	
KON	f / %	40 (%6,6)	39 (%6,4)	7 (%1,1)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	203 (%33,3)	365 (%59,9)	41 (%6,7)	609 (%100)	

* p<0,05 X²: 11,15

Çizelge 4.6’da katılımcıların okulları ile "sigara kullanma" durumları arasında SBF öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05)

Çizelge 4.7. Katılımcıların Okullarına Göre "Alkol Kullanma" Durumlarının Ki-Kare Test Sonucu

OKUL		Evet	Hayır	Daha Önce	Toplam	p
SBF	f / %	72 (%11,8)	218 (%35,8)	23 (%3,8)	313 (%51,4)	,000*
GSF	f / %	50 (%8,2)	139 (%22,8)	21 (%3,4)	210 (%34,5)	
KON	f / %	47 (%7,7)	33 (%5,4)	6 (%1,0)	86 (%14,1)	
Toplam	f / %	169 (%27,8)	390 (%64,0)	50 (%8,2)	609 (%100)	

* p<0,05 X²: 37,94

Çizelge 4.7’de katılımcıların okulları ile "alkol kullanma" durumları arasında SBF öğrencileri lehine ileri düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 4.8. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine Yönelik Tutum Düzeyleri

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	S	En Küçük Değer	En Yüksek Değer
Beslenme Hakkında Bilgi	609	3,93	,87	1	5
Beslenmeye Yönelik Duygu	609	2,72	,76	1	5
Olumlu Beslenme	609	3,29	,87	1	5
Kötü Beslenme	609	3,38	,92	1	5

Çizelge 4.8’de Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının "Beslenme Hakkında Bilgi" alt boyutunda yüksek (3,93 ±,87), "Beslenmeye Yönelik Duygu" alt boyutunda orta (2,72 ±,76), "Olumlu Beslenme" alt boyutunda yüksek (3,29

$\pm,87$) ve “Kötü Beslenme” alt boyutunda yüksek ($3,38 \pm,92$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	280	3,97	,79	,79	,424
	Erkek	329	3,91	,94		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	280	2,72	,75	-,08	,936
	Erkek	329	2,73	,78		
Olumlu Beslenme	Kadın	280	3,21	,85	-2,19	,028*
	Erkek	329	3,37	,88		
Kötü Beslenme	Kadın	280	3,31	,93	-1,51	,130
	Erkek	329	3,43	,90		
Toplam Puan	Kadın	280	3,27	,54	-1,15	,248
	Erkek	329	3,33	,56		

*p<0,05

Çizelge 4.9’da, sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ve genel toplam puanda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.10. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Gördükleri Okullara Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Okul	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	SBF	313	4,04	,85	5,03	,007*	SBF < GSF-KON
	GSF	210	3,85	,88			
	KON	86	3,76	,88			
Beslenmeye Yönelik Duygu	SBF	313	2,78	,75	2,01	,135	
	GSF	210	2,68	,73			
	KON	86	2,62	,86			
Olumlu Beslenme	SBF	313	3,49	,83	16,52	,000*	SBF < GSF-KON
	GSF	210	3,08	,85			
	KON	86	3,11	,92			
Kötü Beslenme	SBF	313	3,45	,93	2,44	,087	
	GSF	210	3,27	,90			
	KON	86	3,37	,92			
Toplam Puan	SBF	313	3,41	,56	12,08	,000*	SBF < GSF-KON
	GSF	210	3,19	,53			
	KON	86	3,19	,50			

* p<0,05

Çizelge 4.10 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının okul puanları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “Beslenme Hakkında Bilgi”, “Olumlu Beslenme” alt boyutları ve “Toplam Puan” larına göre, SBF öğrencileri ile GSF ve KON öğrencileri arasında SBF öğrencileri lehine anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.11. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıfları ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	1	178	3,91	,84	2,79	,040*	3 < 2
	2	163	3,84	,89			
	3	116	4,14	,73			
	4 +	152	3,91	,97			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1	178	2,72	,77	,15	,924	
	2	163	2,69	,78			
	3	116	2,75	,72			
	4 +	152	2,74	,77			
Olumlu Beslenme	1	178	3,32	,87	,73	,530	
	2	163	3,21	,77			
	3	116	3,36	,93			
	4 +	152	3,30	,93			
Kötü Beslenme	1	178	3,45	,94	,91	,432	
	2	163	3,29	,88			
	3	116	3,40	,97			
	4 +	152	3,35	,89			
Toplam Puan	1	178	3,32	,56	1,66	,172	
	2	163	3,23	,51			
	3	116	3,38	,61			
	4 +	152	3,30	,53			

* $p<0,05$

Çizelge 4.11’de sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının sınıf puanları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyutunda 3. Sınıf öğrencileri ile 2. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyut ve toplam puanlarına göre fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.12. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	İş Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	171	4,05	,88	2,04	,041*
	Hayır	438	3,89	,87		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	171	2,69	,77	-,67	,498
	Hayır	438	2,74	,76		
Olumlu Beslenme	Evet	171	3,45	,94	2,68	,007*
	Hayır	438	3,24	,84		
Kötü Beslenme	Evet	171	3,34	,89	-,59	,553
	Hayır	438	3,39	,93		
Toplam Puan	Evet	171	3,35	,56	1,27	,209
	Hayır	438	3,29	,55		

* $p<0,05$

Çizelge 4.12’de sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının Bir İşte Çalışma Durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların “Beslenme Hakkında Bilgi” ve “Olumlu Beslenme” alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ve genel toplam puanda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.13. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Düşük	69	3,82	1,07	,65	,520	
	Orta	507	3,95	,84			
	Yüksek	33	3,95	,92			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Düşük	69	2,76	,77	,61	,539	
	Orta	507	2,71	,75			
	Yüksek	33	2,85	,88			
Olumlu Beslenme	Düşük	69	3,17	,97	1,51	,220	
	Orta	507	3,30	,86			
	Yüksek	33	3,49	,88			
Kötü Beslenme	Düşük	69	3,50	,88	,80	,448	
	Orta	507	3,36	,92			
	Yüksek	33	3,43	,98			
Toplam Puan	Düşük	69	3,29	,58	,56	,568	
	Orta	507	3,30	,54			
	Yüksek	33	3,40	,66			

Çizelge 4.13 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının Gelir Durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.14. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	290	4,07	,895	3,78	,000*
	Hayır	319	3,81	,841		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	290	2,84	,765	3,62	,000*
	Hayır	319	2,62	,755		
Olumlu Beslenme	Evet	290	3,63	,837	9,59	,000*
	Hayır	319	2,99	,800		
Kötü Beslenme	Evet	290	3,55	,935	4,55	,000*
	Hayır	319	3,22	,882		
Toplam Puan	Evet	290	3,49	,577	8,41	,000*
	Hayır	319	3,13	,474		

* $p<0,05$

Çizelge 4.14’de sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının Düzenli Spor Yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu

görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların tüm alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.15. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sağlıklı Beslenme ile İlgili Eğitim Alma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	262	4,06	,930	3,00	,003*
	Hayır	347	3,84	,824		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	262	2,79	,763	1,92	,055
	Hayır	347	2,67	,767		
Olumlu Beslenme	Evet	262	3,46	,826	4,13	,000*
	Hayır	347	3,17	,895		
Kötü Beslenme	Evet	262	3,43	,912	1,17	,239
	Hayır	347	3,34	,930		
Toplam Puan	Evet	262	3,40	,542	3,92	,000*
	Hayır	347	3,23	,553		

* $p<0,05$

Çizelge 4.15’de sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının Sağlıklı Beslenme ile İlgili Eğitim Alma Durumlarına Göre karşılaştırılmasında; katılımcıların “Beslenme Hakkında Bilgi”, “Olumlu Beslenme” alt boyutlarında ve “Toplam Puan” da istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.16. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Barınma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Barınma	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Ailemle	180	4,03	,83	1,42	,226	
	Yurtta	212	3,87	,85			
	Tek Evde	98	4,02	,80			
	Ark. Evde	107	3,85	,98			
	Diğer	12	3,83	1,25			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Ailemle	180	2,63	,73	1,73	,141	
	Yurtta	212	2,72	,72			
	Tek Evde	98	2,71	,92			
	Ark. Evde	107	2,87	,73			
	Diğer	12	2,90	,87			
Olumlu Beslenme	Ailemle	180	3,54	,83	8,75	,000*	Diğer-Ailemle < Yurtta
	Yurtta	212	3,08	,82			
	Tek Evde	98	3,24	,95			
	Ark. Evde	107	3,29	,85			
	Diğer	12	3,95	,83			
Kötü Beslenme	Ailemle	180	3,40	1,00	1,18	,316	
	Yurtta	212	3,32	,85			
	Tek Evde	98	3,40	,97			
	Ark. Evde	107	3,36	,87			
	Diğer	12	3,90	,88			
Toplam Puan	Ailemle	180	3,36	,58	2,61	,034*	Diğer < Yurtta
	Yurtta	212	3,22	,51			
	Tek Evde	98	3,31	,63			
	Ark. Evde	107	3,32	,50			
	Diğer	12	3,61	,46			

* p<0,05

Çizelge 4.16’da sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının, barınma durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda “Olumlu Beslenme” alt boyutunda “Diğer” ve “Ailemle Kalıyorum” diyen katılımcıların puanlarının “Yurtta” kalanlara göre, “Toplam Puan” da “diğer” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanlarının “Yurtta” kalanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu da istatistiki olarak anlamlı farklılığı göstermiştir (p<0,05). Diğer alt boyut puanlarına göre fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 4.17. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Günde Kaç Öğün Yemek Yeme Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Kaç Öğün	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	1	17	3,98	,55	,04	,989	
	2	99	3,94	,84			
	3	270	3,94	,85			
	4 +	223	3,92	,93			
Beslenmeye Yönelik Duygu	1	17	2,73	,90	,17	,916	
	2	99	2,69	,72			
	3	270	2,71	,74			
	4 +	223	2,75	,80			
Olumlu Beslenme	1	17	2,67	,93	13,25	,000*	3-4 < 1-2
	2	99	2,92	,76			
	3	270	3,32	,85			
	4 +	223	3,48	,87			
Kötü Beslenme	1	17	3,03	,93	4,51	,004*	3-4 < 1-2
	2	99	3,11	,87			
	3	270	3,42	,92			
	4 +	223	3,47	,91			
Toplam Puan	1	17	3,08	,60	5,12	,002*	3-4 < 1-2
	2	99	3,14	,44			
	3	270	3,32	,52			
	4 +	223	3,37	,60			

* p<0,05

Çizelge 4.17’de sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının günde kaç öğün yemek yeme durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda “Olumlu Beslenme”, “Kötü Beslenme” alt boyutlarında ve “Toplam Puan” da, 3-4 öğün yemek yiyenler ile 1-2 öğün yemek yiyenler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Diğer alt boyut ve toplam puanlarına göre fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.18. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğün Atlama Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğün Atlama	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	454	3,86	,88	-3,45	,001*
	Hayır	155	4,14	,81		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	454	2,68	,75	-2,33	,020*
	Hayır	155	2,85	,78		
Olumlu Beslenme	Evet	454	3,11	,82	-9,69	,000*
	Hayır	155	3,84	,79		
Kötü Beslenme	Evet	454	3,15	,86	-11,08	,000*
	Hayır	155	4,02	,76		
Toplam Puan	Evet	454	3,18	,50	-10,43	,000*
	Hayır	155	3,67	,53		

*p<0,05

Çizelge 4.18’de, sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan Bağımsız Gruplar T-Testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların tüm alt boyut ve toplam puanları ile öğün atlama durumları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. (p<0,05)

Çizelge 4.19. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Hangi Öğünleri Atladıklarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğün	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Sabah	209	3,81	,87	,72	,487	
	Öğle	227	3,91	,89			
	Akşam	18	3,95	1,01			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Sabah	209	2,65	,76	,42	,652	
	Öğle	227	2,71	,73			
	Akşam	18	2,60	1,05			
Olumlu Beslenme	Sabah	209	3,00	,78	3,38	,035*	Sabah < Öğle
	Öğle	227	3,20	,85			
	Akşam	18	3,16	,80			
Kötü Beslenme	Sabah	209	3,10	,82	2,03	,131	
	Öğle	227	3,23	,90			
	Akşam	18	2,90	,88			
Toplam Puan	Sabah	209	3,12	,48	3,12	,045*	Sabah- Akşam < Öğle
	Öğle	227	3,24	,52			
	Akşam	18	3,12	,41			

* p<0,05

Çizelge 4.19 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanları ile hangi öğünü atlama durumları karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “Olumlu Beslenme” alt boyutunda öğle öğünü ile sabah öğünü arasında, “Toplam Puan”larına göre ise yine öğle öğünü ile hem sabah, hem de akşam öğünü arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.20. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğün Atlama Nedenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Nedeni	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Zamanım Yok	139	4,01	,80	1,72	,126	
	Canım İstemez	130	3,87	,87			
	Zayıflamak İçin	19	3,72	1,16			
	Alışkın Değilim	83	3,78	,89			
	Hazırlanmıyor	47	3,63	,91			
	Diğer Nedenler	36	3,84	,98			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Zamanım Yok	139	2,67	,74	,86	,507	
	Canım İstemez	130	2,67	,76			
	Zayıflamak İçin	19	3,03	,83			
	Alışkın Değilim	83	2,65	,74			
	Hazırlanmıyor	47	2,65	,82			
	Diğer Nedenler	36	2,70	,69			
Olumlu Beslenme	Zamanım Yok	139	3,27	,87	2,78	,017*	Diğer Nedenler < Zayıflamak İçin
	Canım İstemez	130	3,03	,72			
	Zayıflamak İçin	19	3,33	1,00			
	Alışkın Değilim	83	2,98	,82			
	Hazırlanmıyor	47	3,18	,74			
	Diğer Nedenler	36	2,85	,82			
Kötü Beslenme	Zamanım Yok	139	3,2432	,83	1,65	,144	
	Canım İstemez	130	3,03	,82			
	Zayıflamak İçin	19	3,16	,83			
	Alışkın Değilim	83	3,05	,88			
	Hazırlanmıyor	47	3,37	,92			
	Diğer Nedenler	36	3,23	1,00			
Toplam Puan	Zamanım Yok	139	3,27	,53	1,90	,092	
	Canım İstemez	130	3,13	,44			
	Zayıflamak İçin	19	3,30	,60			
	Alışkın Değilim	83	3,09	,49			
	Hazırlanmıyor	47	3,18	,53			
	Diğer Nedenler	36	3,13	,47			

* $p<0,05$

Çizelge 4.20’de, sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının öğün atlama nedeni ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda “Olumlu Beslenme” alt boyutunda “zayıflamak için” diyenlerle “diğer nedenler” arasında “zayıflamak için” diyenler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyut ve toplam puanlarına göre fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.21. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümden Memnuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Memnuniyet	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	304	4,03	,86	4,49	,012*	Hayır < Evet
	Hayır	72	3,72	1,05			
	Kısmen	233	3,88	,81			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	304	2,75	,78	1,08	,340	
	Hayır	72	2,79	,82			
	Kısmen	233	2,67	,72			
Olumlu Beslenme	Evet	304	3,42	,88	7,79	,000*	Hayır < Evet
	Hayır	72	3,01	,99			
	Kısmen	233	3,22	,79			
Kötü Beslenme	Evet	304	3,41	,97	2,23	,108	
	Hayır	72	3,16	,91			
	Kısmen	233	3,39	,84			
Toplam Puan	Evet	304	3,37	,59	5,71	,003*	Hayır < Evet
	Hayır	72	3,15	,55			
	Kısmen	233	3,26	,48			

* $p<0,05$

Çizelge 4.21 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının fiziki görünülerinden memnuniyet durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “Beslenme Hakkında Bilgi”, “Olumlu Beslenme” alt boyutları ve “Toplam Puan” larına göre, fiziki görünülerinden memnun olanlar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.22. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Sigara	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	203	3,93	,84	,62	,538	
	Hayır	365	3,95	,87			
	Daha Önce	41	3,79	1,02			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	203	2,63	,78	2,01	,134	
	Hayır	365	2,77	,75			
	Daha Önce	41	2,77	,80			
Olumlu Beslenme	Evet	203	3,13	,88	6,59	,001*	Hayır < Evet
	Hayır	365	3,40	,84			
	Daha Önce	41	3,17	,98			
Kötü Beslenme	Evet	203	3,12	,85	12,26	,000*	Hayır < Evet
	Hayır	365	3,52	,93			
	Daha Önce	41	3,38	,86			
Toplam Puan	Evet	203	3,18	,51	8,74	,000*	Hayır < Evet
	Hayır	365	3,38	,55			
	Daha Önce	41	3,25	,60			

* p<0,05

Çizelge 4.22 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının sigara kullanma durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “Olumlu Beslenme”, “Kötü Beslenme” alt boyutları ve “Toplam Puan” larına göre, katılımcılardan sigara kullanmayanlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 4.23. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	169	3,93	,83	,98	,376	
	Hayır	390	3,91	,89			
	Daha Önce	50	4,10	,88			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	169	2,61	,81	2,96	,053	
	Hayır	390	2,78	,75			
	Daha Önce	50	2,67	,66			
Olumlu Beslenme	Evet	169	3,15	,90	3,55	,029*	Hayır-Daha Önce < Evet
	Hayır	390	3,33	,86			
	Daha Önce	50	3,47	,86			
Kötü Beslenme	Evet	169	3,16	,86	6,62	,001*	Hayır-Daha Önce < Evet
	Hayır	390	3,46	,92			
	Daha Önce	50	3,49	,95			
Toplam Puan	Evet	169	3,19	,52	5,50	,004*	Hayır-Daha Önce < Evet
	Hayır	390	3,34	,56			
	Daha Önce	50	3,39	,53			

* p<0,05

Çizelge 4.23 incelendiğinde, katılımcıların sağlıklı beslenme tutum ölçeği alt boyut puanlarının alkol kullanma durumları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “Olumlu Beslenme”, “Kötü Beslenme” alt boyutları ve “Toplam Puan”larına göre, katılımcılardan alkol kullanmayanlar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Afyon Kocatepe Üniversitesi bünyesindeki yer alan ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel sanatlar Fakültesi (GSF) ve Devlet Konservatuarı (KON) öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya 280 kadın, 329'u erkek olmak üzere toplam 609 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli olarak spor yapma durumlarının okullarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. SBF öğrencilerinin düzenli spor yapma durumları GSF ve KON öğrencilerine göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SBF öğrencilerinde düzenli spor yapanlar yapmayanlardan fazla iken, GSF ve KON öğrencilerinde düzenli spor yapmayanlar, yapanlardan fazladır. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bölümleri ile alakalı uygulamalı derslerinin çok olması ve meslek olarakta sporu seçmiş olmaları durumundan dolayı, meslek hedefleri farklı olan öğrencilerden spor yapma durumları yüksek çıkmıştır. Göksel vd. (2017) yaptıkları çalışmada, antrenörlük bölümünde eğitim gören öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünde eğitim gören öğrencilere göre istatistiksel olarak daha fazla olduğunu bildirmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim hayatları boyunca sağlıklı beslenme ile ilgili ders veya eğitim alma durumları okullarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SBF öğrencilerinin eğitim hayatları boyunca sağlıklı beslenme ile ilgili ders veya eğitim alma durumları GSF ve KON öğrencilerine göre daha fazladır. Üniversite eğitiminde eğitim görülen bölümlere göre ders müfredatı farklılık göstermektedir. SBF öğrencilerinin ders müfredatlarında sağlıklı beslenmeye yönelik dersler bulunurken, GSF ve KON öğrencilerinin müfredatında bulunmamaktadır. Daha alt kademelerde de sağlıklı beslenmeye yönelik resmi ders müfredatında dersler olmadığı için, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin GSF ve KON öğrencilerine göre sağlıklı beslenme ile ilgili ders alma durumlarının yüksek çıkması yüksek çıkması aldıkları derslerin müfredatlarından dolayı bu şekilde olduğu düşünülmektedir. Nitekim Ermiş vd. (2015) Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun beslenme ile ilgili eğitim almadıkları

saptanmıştır. Benzer şekilde Erten (2006) Adıyaman'da eğitim gören üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin sadece %27,7'sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığını belirlemiştir. Onurlubaş vd. (2015) Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında da öğrencilerin %34'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldıklarını saptamışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun günde 3 öğün yemek yedikleri belirlenirken, günde yedikleri öğün sayısının SBF öğrencilerinin müfredatları nedeniyle daha çok fiziksel aktivite içerisinde olarak fazla enerji harcamalarına rağmen eğitim gördükleri okullara göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç farklı fakültelerde eğitim gören öğrencilerin günde yedikleri öğün sayısının benzerlik gösterdiğini göstermektedir. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgumuzu destekler şekilde üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun günde üç öğün yemek yedikleri bildirilmiştir (Sakami vd. 2005; Özdoğan vd., 2012).

Araştırmada öğrencilerin fiziki görünümünden memnuniyet durumları eğitim gördükleri okullara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SBF öğrencilerinin GSF ve KON öğrencilerine göre fiziki görünümlelerinden daha memnun oldukları sonucuna varılmıştır. Bireyin fiziksel görünümüne ait olumlu ve olumsuz düşüncelerinin kişinin bireyin vücudu ile ilgili memnuniyetsizliğin meydana gelmesindeki önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Potter vd., 2004). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarında bozukluk bulunan kişilerde doğru bir beden imajı bulunmamaktadır. Bu kişiler kendi bedenleri hakkında sağlıklı bir beden ile ideal boy uzunluğu ve kilo kontrolünü sağlıklı bir şekilde kuramadıkları ifade edilmektedir (Aslan 2004). Bu durumda spor yapmanın veya sporla ilgili eğitim lamanın bireylerin fiziksel memnuniyet düzeylerine olumlu yansımalarının olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada öğrencilerin %33,3'ünün sigara kullandığı, %27,8'inin alkol kullandıkları, sigara ve alkol kullanma durumlarının eğitim gördükleri okullara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. SBF öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanma durumunun GSF ve KON öğrencilerine göre daha az olduğu sonucuna varılmıştır. Ermiş vd. (2015) diyet ve sağlık ile ilgili bölümlerde eğitim gören öğrencilerde sigara kullanma

durumunun diğer bölümlerde eğitim gören öğrencilere göre daha düşük olduğunu belirlemiştir. Yıldırım vd. (2011) üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri bölüm ile sigara ve alkol kullanma durumları arasında farklılık olabileceğini belirtmişlerdir. Özetle sporla ilgili eğitim gören ve beslenme eğitimi alan bireylerde alkol ve sigara kullanımının daha düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılanların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyetlerine göre sadece olumlu beslenme boyutunda farklılık gösterdiği, diğer boyutlarda ise cinsiyetlerine göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Kadınların olumlu beslenme puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Kadınların daha güzel ve zayıf görünme kaygısıyla olumlu beslenme puanlarının yüksek çıktığı değerlendirilse dahi literatürde yapılan araştırmalarda araştırma bulgularımızla örtüşen şekilde kadınların sağlıklı beslenmeye ilişkin daha olumlu tutumlar içerisinde oldukları araştırma bulgularına ulaşıldığı gibi (Dunn vd., 2007; Azizi vd., 2010; Malkoç vd., 2020; Görel ve Yıldırım, 2022), cinsiyetin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumda etkili olmadığını bulan araştırma bulgularına da rastlanılmaktadır (Nazni ve Brana, 2010; Andrews vd., 2016; Mengi,2016; Yılmaz, vd., 2022).

Araştırmaya katılanların öğrenim gördükleri okullara göre beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik toplam puanlarında istatistiksel olarak farklılıkların olduğu saptanmıştır. SBF öğrencilerinin bu boyutlara yönelik tutumlarının GSF ve KON öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun da SBF öğrencilerinin müfredatlarında sağlıklı beslenme ile alakalı derslerin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ermiş vd. (2015) üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılıkların olduğunu belirlemiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları öğrenim gördükleri fakültelere göre değişebildiği gibi, bölümlere göre de farklılık gösterebilmektedir. Nitekim Gönen ve Ceyhan (2022) Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında; Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin Antrenörlük Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu saptamışlardır.

Öğrencilerin eğitim gördükleri sınıflara göre sadece beslenme hakkında bilgi boyutunda farklılık olduğu belirlenmiştir. 3. sınıf öğrencilerinin beslenme hakkında bilgi düzeylerinin 2. Sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında genel olarak öğrencilerin sınıf düzeyleriyle paralel olarak sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında artış olduğu kaydedilmektedir (Güleş, 2021; Yılmaz vd., 2022; Gönen ve Ceyhan, 2022). Bunun sebebi olarakta 1 ve 2. sınıf öğrencilerinin beslenme ile alakalı temel dersleri henüz almamış olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bir işte çalışma durumlarına göre beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme boyutlarında farklılıkların olduğu saptanmıştır. Bir işte çalışanların çalışmayanlara göre beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalarda bir işte çalışma durumuna göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu araştırman bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bir işte çalışma durumunun öğrencinin maddi geliri ile paralel olarak sağlıklı ve düzenli beslenme imkânını da artıracak ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında araştırma bulgularımızı destekleyen şekilde gelir durumuna göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarda farklılık olmadığı yönünde bulgulara ulaşılrken (Malkoç vd., 2020), araştırma bulgumuzun tersine gelir düzeyi arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının arttığını bulgulayan araştırma sonuçlarına da ulaşılmaktadır (Işkın, 2016; Çar, 2022). Daha önce de belirtildiği gibi maddi gelirin artması öğrencinin beslenme imkânını da artıracak anlamına gelebilmektedir.

Araştırmada düzenli spor yapanların yapmayanlara göre tüm boyutlarda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Tüm boyutlarda spor yapanların yapmayanlara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin kalori ve çeşitli besinlere olan ihtiyacı daha fazla olmasının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Karaca (2019) araştırmasında spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme tutumlarının sedanter öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Benzer şekilde Ermiş vd. (2015) araştırmalarında spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre daha olumlu beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmada sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim alma durumlarına göre beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve toplam sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılık olduğu belirlenmiştir. Sağlıkla ilgili eğitim alanların bu boyutlara yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda da sağlıklı beslenme eğitiminin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlara olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır (Kavas ve Kavas 1985; Hull vd., 2016; Karaca, 2019) bu durumda verilen sağlıklı beslenme eğitimlerinin amacına ulaştığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin barınma durumlarına göre olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik toplam tutumlarında farklılık olduğu belirlenmiştir. Diğer yerlerde barınanların yurttaki barınanlara göre olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye yönelik toplam tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda da yurttaki kalan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir (Kızıltan, 2000; Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003; Sevindi vd., 2007;). Yurttaki öğünlerin saatli olması ve üniversite öğrencilerinin daha esnek davranarak bu saatlere uyum göstermemelerinin bu sonuçlarda etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin günde kaç öğün yemek yeme durumlarına göre olumlu beslenme, kötü beslenme ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanlarında farklılıkların olduğu belirlenmiştir. 3, 4 ve üzeri öğün yemek yiyenlerin bu boyutlara yönelik tutumlarının 1 ve 2 öğün yemek yiyenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum öğün atlamayan öğrencilerin daha sağlıklı beslenme tutumu olduğunu göstermektedir. Nitekim araştırmada öğrencilerin öğün atlama durumlarına göre tüm boyutlarda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Tüm boyutlarda öğün atlamayanların atlayanlara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Sağlıklı beslenmek için öğün atlamamak ve öğünlerde yeteri kadar besin almak gerekmektedir. Bu durum öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarına da olumlu yansımaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin hangi öğünü atladıklarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olumlu beslenme ve toplam puanlarında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Öğle yemeğini atlayanların olumlu beslenme puanları sabah öğününü atlayanlara, toplam puanlarının da hem sabah, hem akşam öğününü atlayanlardan daha olumlu olduğu görülmüştür. Öğün atlayanların öğün atlama nedenlerine göre sadece olumlu beslenme boyutunda farklılık olduğu belirlenmiştir. Zayıflamak için öğün atlayanların diğer nedenlerle öğün atlayanlara göre olumlu beslenme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Işkın (2016) Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin Üniversiteye başladıktan sonra kilo aldıklarını ve bu nedenle de öğün atladıklarını belirlemiştir.

Araştırmada fiziki görünümünden memnuniyet durumuna göre öğrencilerin beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme ve sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam puanlarında farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Fiziki görünümünden memnun olanların, memnun olmayanlara göre söz konusu boyutlara yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgumuzu destekleyen şekilde Ünal vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada da beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin diğer bölümlerde öğretim gören öğrencilere göre dış görünüşleriyle daha çok ilgilendikleri belirlenmiştir. SBF öğrencilerinin sporla ve sağlıklı beslenme ile daha alakadar olmasının bu sonuçla alakalı olduğu değerlendirilebilir.

Araştırmada sigara ve alkol kullanma durumuna göre öğrencilerin olumlu beslenme, kötü beslenme ve sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam puanlarında farklılık olduğu belirlenmiştir. Sigara ve alkol kullanmayanların kullananlara göre bu boyutlara yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Sigara temini kolay ve yasal olması nedeniyle sık görülen zararlı alışkanlıklardandır (Yıldırım vd., 2011). Sigara ve alkol kullanımının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarda olumsuz etkisinin olduğu literatürde yapılan araştırmaların sonuçlarıyla da desteklenmiştir (Marmot, 2003; Vançelik vd., 2007). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinin zararlı alışkanlıklardan korunmaya da katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Sonuç olarak SBF öğrencilerinin spor yapma durumları, sağlıklı beslenme eğitimi alma durumları, günde 3 öğün yemek yeme durumları, öğün atlamama, fiziki memnuniyet

durumları GSF ve KON öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu, sigara ve alkol kullanma durumlarının ise daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyi dışında araştırmada ele alınan tüm değişkenlere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında istatistiksel olarak farklılıkların olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre, beslenme eğitimi alanların, almayanlara göre, 3. Sınıf öğrencilerinin 2. Sınıf öğrencilerine göre, bir işte çalışanların çalışmayanlara göre, düzenli spor yapanların yapmayanlara göre, diğer yerlerde barınanların yurtlarda barınanlara göre, günde 3 ve üzeri öğün yemek yiyenlerin daha az öğün yiyenlere göre, öğün atlamayanların atlayanlara göre, fiziki görünümünden memnun olanların olmayanlara göre sigara ve alkol kullanmayanların kullananlara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin daha olumlu tutumlar içerisinde oldukları saptanmıştır.

Araştırmadan çıkan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

- Spor alışkanlığının yaygınlaştırılarak toplumda spor bir kültür haline dönüştürülebilirse, sağlıklı ve sağlıklı beslenen bir toplumun temelleri atılmış olacaktır.
- İlkokuldan başlayarak bireylere sağlıklı beslenmeyle ilgili eğitim verilmesi önerilmektedir.
- Gençlerimizin üç öğün beslenebilecekleri öğünlerini herhangi bir nedenle atlamayacakları üniversite ve yurt ortamları oluşturulmalıdır.
- Toplum içerisinde spor yapmak yaygınlaştırılırsa, fiziksel olarak kendinden daha memnun olan bireylere ulaşmak mümkün olacaktır.
- Yurtlarda çıkan 3 öğün düzenli yemeklerin öğrenciler tarafından neden tüketilmediğine yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırma; 2021-2022 akademik yılında SBF, GSF ve KON’a devam eden ve gönüllük esasıyla araştırmamıza katılan 280 kadın ve 329 erkek toplam 609

üniversite öğrencisinin görüşleri ile sınırlıdır. Daha genel verilere ulaşmak için daha fazla sayıda ve farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde araştırmalar gerçekleştirilebilir.



6. KAYNAKLAR

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncü, L. A.F., Deveci, S.E., Gülbayrak, C. (2003). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*. 13 (4): 74-80.
- Adak, N. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul University Journal of Sociology*.40(1): 197-218
- Adebowale, A. S., Palamuleni M. E., Odimegwu C. O. (2015). Wealth ve under-nourishment among married women in two impoverished nations: Evidence from burkina faso ve congo democratic republic. *BMC*. 8(1): 45-49.
- Aksoy, M. (2008). Beslenme Biyokimyası. İkinci Baskı. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara.
- Alphan E. (2001). Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Lezzetler. Marmara Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- Andrews, A., Wojcik, J.R, Boyd, J.M, Bowers ,C.J. (2016). Sports nutrition knowledge among mid-major division 1 university student-athletes. *Journal of Nutrition and Metabolism*. (2016):1-5.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi – STED*. 13(9): 326- 329.
- Association, A.P. (2015). Feeding and Eating Disorders: DSM-5® Selections. American Psychiatric Pub.
- Azizi, M., Rahmani-Nia, F., Malaee, M., Malaee, M., Khosravi, N. (2010). A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college Athletes In Iran. *Brazilian Journal of Biomotricit*.4(2): 105–112.
- Bayraktar, I. (2023). Sporcu Beslenmesi. Erişim: [<https://halter.gov.tr/spor-ve-beslenme/>]. Erişim Tarihi: 15 Aralık 2022
- Baysal A. (2019). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları. Ankara.
- Baysal A., Küçükaslan N. (2009). Beslenme İlkeleri Ve Menü Planlaması. Ekin Yayınevi. Bursa.
- Besler, H., Rakıcıoğlu, N., Büyüktuncer, D. (2015). Türkiye Ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi. Merdiven Reklam Tanıtım. Ankara.
- Beyhan, Y., Taş, V. (2019). Mental sağlık ve beslenme. *Journal of Zeugma Health Science*. 1(1): 30-35.
- Börü, S., Öztürk, E., Cavak İ. (1998). Biyoloji Ders Kitabı. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.
- Bulduk, S. (2013). Beslenme İlkeleri Ve Menü Planlama. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Çar, S.Ö. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin performans artırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Bartın Ün. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Çekal, N. (2007). Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 18(1): 64-74.
- Demirel, Z. B., Baysal, A. (2015). Hacettepe üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi beslenme ve diyetetik bölümü: 50 yıllık tarihçe. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 40(3): 203-210.

- Department Of Health (2015). U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf
- Dunn, D., Turner, L., Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *The Sport Journal*. 10(4): 1–8.
- Emral, R. (2009). Bulimia nervosa. *Türkiye Klinikleri. J Endocrin-Special Topics*. 2(3):19-24
- Erbay, L.G., Seçkin Y.J.G.G (2016). *Yeme bozuklukları*. 20(4): 473-477.
- ERDOĞAN, S. (2005). Beslenme ve Besin Teknolojisi. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Ergün, C. (2003). Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 6(1): 30-40.
- Ersoy, G. (2001). Beslenme ve Sporcu Performansı. Sporcu Beslenmesi Kursu. Ankara.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ersoy, G., Hasbay A. (2008). Sporcu beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
- Erten, M.(2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fişek, N. (1983). Halk Sağlığına Giriş. Çağ Matbaası, Ankara.
- Gharibzadeh, S. M. T., Jafari, S. M. (2017). The importance of minerals in human nutrition: bioavailability, food fortification, processing effects and nanoencapsulation. *Trends in Food Science & Technology*. 62: 119-132.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., İkizler, H. C. (2017). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 8 (2): 123-134 . DOI: 10.17155/omuspd.322783
- Göral, K., Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(1): 58-69 . DOI: 10.33459/cbubesbd.1114833
- Güleş, B. (2021). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumları, etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güneş, Z. (2003). Spor ve Beslenme. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane,Ş. (2001). Beslenme ve besinsel ergojenikler 1: Karbonhidrat, yağ ve proteinler. Atatürk Üniversitesi BESYO, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1: 19-27.
- Gürsoy, R., Dane, İ. (2002). Beslenme ve besinsel ergojenikler II: vitaminler ve mineraller. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1): 37-42.
- Hacettepe Üniversitesi (2015). Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi Ankara 2015 Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

- Hayırlıoğlu, M. F. (2018). Sağlıklı Beslenme ve Halk Arasındaki Uygulanış Biçimleri. M. R. Karaman, N. Artık, N. Şanlıer, (Ed.). 1. Uluslararası 'AVRASYA Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi' 2018. (12-15). Türkiye: Ankara.
- Hull, M. V., Jagim, A. R., Oliver, J. M., Greenwood, M., Busteed, D. R., Jones, M. T. (2016). Gender differences and access to a sports dietitian influence dietary habits of collegiate athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 13(38): 1-16
- Kahleova, H., Lloren, J. I., Mashchak, A., Hill, M., & Fraser, G. E. (2017). Meal frequency and timing are associated with changes in body mass index in Adventist Health Study 2. *The Journal of nutrition*.147(9), 1722-1728.
- Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kavas, A., Kavas, A. (1985). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 14: 63-73.
- Kızıltan, G. (2000) Başkent Üniversitesi yiyecek içecek işletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 29: 34-41.
- Lai, I. J., Chang, L. C., Lee, C. K., Liao, L. L. (2021). Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors ve college students' healthy eating behavior: Evidence from a cross-sectional study. *Nutrients*.13: 3451 doi: 10.3390/nul 3103451.
- Lori A. S., Mary B. G., Debbie G. (2020). Beslenme Bilim Ve Uygulamalar (Ed: Prof. Dr. Bahittin Kahveci) Palme Yayınevi. Ankara.
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atli, A., Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*. 22(3):1-7. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>
- Marmot, M. (2003). Self esteem and health. *BMJ*. 327(7415): 574-575.
- Mazıcıoğlu, M., Öztürk, A. (2003) Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 25(4): 172-178.
- Mengi, Ö. (2016). Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi.Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Mol, S. (2008). Balık yağı tüketimi ve insan sağlığı üzerine etkileri. *Journal of Fisheries Sciences*. 2(4): 601-607.
- Nazni, P., Vimala, S. (2010). Üniversite sporcularının beslenme bilgi, tutum ve uygulamaları. *Asya Spor Hekimliği Dergisi*.1 (2): 93–100. <https://doi.org/10.5812/asjsm.34866>
- Onurlubaş, E. , Doğan, H. G., Demirkıran, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*. 32 (3): 61-69. DOI: 10.13002/jafag861
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 32(3): 61-69.
- Ömeroğlu, S. (2002). Sporcuların Optimal Beslenmesi. Marmara Yayıncılık. Ankara.

- Önçel, Ö. (2018). Beslenme Ve Günümüz Beslenme Eğilimleri. Zeki Atkoşar (Ed.)Beslenmenin Temel İlkeleri İçinde (2-17). Anadolu Üniversitesi Eskişehir.
- Özata, M. (2014). Hayat Kurtaran Vitamin Ve Mineraller. Hayykitap. İstanbul.
- Özdoğan, A.G.Y. , Yardımcı, D. H., Özçelik, P.D.A.Ö. (2012). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*. 1 (15): 139-149 .
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., & Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kitle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*. 16(1): 1-18.
- Özilbey, P. (2014). İlköğretim 1. kademe öğrencilerinden obezite revalansının belirlenmesi ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Potter, B. K., Pederson, L. L., Chan, S. S., Aubut, J. A. L., Koval, J. J. (2004). Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature with an emphasis on gender. *Nicotine & Tobacco Research*. 6(3):397-425.
- Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Cuhuan-Jun L, Naotaka S.: (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of chinese university students a cross sectional study. *Nutrition Journal*. 4(1): 1-5.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, S., Yılmaz, B. (2007) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA*.3: 77-90
- Şanlıer, N., Yabancı, N. (2005). Okul Çağında Beslenme. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidel, L. S. (2014). Using Multivariate Statistics. (Sixth Edition). USA: Pearson Education Limited
- Tc. Sağlık Bakanlığı (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017). Ankara, Türkiye.
- Tekkurşun D.G., Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (2): 256-274. DOI: 10.31680/gaunjss.559462
- Tıbbi Beslenme Ve Egzersiz Metabolizması Kılavuzu (TEMD) 2020 [Erişim Tarihi 25 Mayıs 2022]. Erişim Adresi: www.temd.org.tr
- TÜBER (2015). Türkiye Beslenme Rehberi. Sağlık Bakanlığı. Ankara.
- Türkmenoğlu C., Etaner Uyar, A.Ş., Kiraz, B. (2021). Recommending healthy meal plans by optimising nature-inspired many-objective diet problem. *Health Informatics Journal*. 27(1). doi: 10.1177/1460458220976719. PMID: 33438501
- Ünal, R.N, Bilgiç, P.,Yabancı, N. (2014). High tendency to the substantial concern on body shape and eating disorders risk of the students majoring Nutrition or Sport Sciences. *Nutrition Research And Practice*, 8(6): 713-718.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2(3): 1-10.
- Ünver, Y., Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü *Dergisi*. (14): 529-551.

- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6(4): 242-248.
- WHO (2020). Healthy Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
Erişim tarihi: 26 Ocak 2023
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1): 1375-1391.
- Yıldırım, Y., Yıldırım, İ., Kabadayı, M., Ocak, Y., Gölünük, S. (2011). Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 20(1):17-24
- Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, G., Şengür, E., Turasan, İ. (2022) Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2): 64-70.
- Yücecan, S. (2012). Beslenme ve Diyetetik Bölümü H. Optimal Beslenme. 2. Baskı, TC. Sağlık Bakanlığı.
- Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

6.1. Veri Toplama Aracı

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Özel Yetenek Sınavını kazanan Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar, bu araştırmanın dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Göstereceğiniz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Hasan ŞENOL
AKÜ Beden Eğitimi ve Spor
A.B.D
Yüksek Lisans Öğrencisi

Kişisel Bilgiler

1-Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2-Öğrenim gördüğünüz

Okul

Fakülte/Yüksekokul/Konservatuvar):.....

3. Bölümünüzü yazınız:.....

4-Sınıfınız:

☐ Hazırlık ☐ 1. sınıf ☐ 2. sınıf ☐ 3. sınıf ☐ 4. sınıf+

5- Bir işte çalışıyormusunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

6- Ailenizin ortalama Aylık Gelir Durumu:

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. Düzenli olarak sportif bir faaliyet yapıyormusunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Eğitim hayatınız boyunca sağlıklı beslenme ile ilgili bir ders veya eğitimaldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Kiminle ve nerede kalıyorsunuz?

☐ Ailemle, kendi evimizde ☐ Ailemle, kirada ☐ Yurtta, tek kişilik odada
☐ Yurtta, oda paylaşıyorum ☐ Tek başıma, kirada ☐ Arkadaşlarımla, kirada
☐ Akrabamın yanında ☐ Diğer (yazınız).....

10. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 +

11. Öğün atlar mısınız?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Cevabınız “Evet” ise genellikle hangi ana öğün / öğünleri atlıyorsunuz ?

☐ Sabah ☐ Öğle ☐ Akşam ☐ Birden fazla

13. Öğün atlama nedeniniz nedir ?

☐ Zamanım yetersiz ☐ Canım istemiyor ☐ Zayıflamak istiyorum ☐
Alışkanlığım yok ☐ Hazırlanmadığı için ☐ Diğer
(yazınız):.....

14- Fiziki görünümünüz sizi memnun ediyor mu?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

15- Sigara kullanıyormusunuz?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Daha önce kullandım

16- Alkol kullanıyormusunuz?

() Evet () Hayır () Daha önce kullandım

SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ (SBİTÖ)

Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen size uygun olan bölmeye işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.					
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.					
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.					
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.					
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.					
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.					
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.					
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.					
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.					
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.					
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.					
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.					
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.					
15	Düzenli meyve tüketirim.					
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.					
17	Ana öğünleri atlarım.					
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.					

19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.					
20	Ayaküstü beslenirim.					
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.					

