

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve IŞKIN

Enstitü Anabilim Dalı: Turizm İşletmeciliği

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet SARIİŞİK

MAYIS-2016

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIK-
LARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve IŞKIN

Enstitü Anabilim Dalı: Turizm İşletmeciliği

“Bu tez 17/05/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Prof. Dr. Mehmet SARIİŞİK	Bazari	M. A. b
Doç. Dr. Oğuz TÜRKAY	Başarılı	Özdemir
Doç. Dr. Kazım Ozan ÖZER	Başarılı	Özer

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve IŞKIN

17/05/2016

ÖNSÖZ

“Bana bir harf öğretmenin kırk yıl kölesi olurum.” diyen Hz. Ali öğretmeyi oldukça önemli bir yere koymuştur. İyi öğretmenin tek yolunun da, çok iyi öğrenmekten geçtiği bilinen bir gerçektir. Kendimi öğretmeye adanmış ve öğrenmeye köle olduğum bu yolda, attığım bu adımın hem insanlığa hem de benim gelişimime değerli katkılar sunmasını temenni ediyorum.

Araştırma kapsamında geçirilmiş olan uzun ve yorucu çalışma süreci boyunca, yoğun meşguliyetine rağmen bilgi ve destekleriyle katkılarını esirgemeyen danışmanım sayın Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK hocama teşekkürü bir borç biliyorum. Lisansüstü öğrenimim süresince engin bilgileri ve bilimsel birikimleri ile akademik gelişimimi destekleyen kıymetli hocalarım Prof. Dr. Orhan BATMAN, Doç. Dr. Oğuz TÜRKEY, Doç. Dr. Burhanettin ZENGİN ve Yrd. Doç. Dr. Şevki ULAMA’ya teşekkür ediyorum, saygılarımı sunuyorum.

Bana hayatım boyunca sağladıkları katkılar için, isimlerini tek tek zikredemediğim eğitim hayatımdaki bütün arkadaşlarıma, ayrıca lisansüstü eğitimim ve tez çalışmam süresince bana vermiş oldukları tüm destekler için ise başta Arş. Gör. Ümit Şengel olmak üzere bütün öğretim elemanı arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

İnsanın doğumundan yaşamının sona ermesine dek kişilik ve karakterini adeta bir kilim gibi ilmek ilmek işleyerek oluşturan yegâne etken ailedir. Hayatımın başlangıcından itibaren vatanımıza ve insanlığa yararlı bir birey olabilmem için her ilmiği sağlam bir şekilde atan, ellerindeki tüm imkanları önüme seren ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli ailem; babam Bekir IŞKIN, annem Semiha IŞKIN ve ailemin diğer üyeleri olan ablalarım ve ağabeyime sonsuz minnet ve şükran borçluyum.

Merve IŞKIN

17/05/2016

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	ii
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR	viii
ÖZET	ix
SUMMARY	x

GİRİŞ	1
-------------	---

BÖLÜM I: İLGİLİ KAVRAMLAR.....	7
--------------------------------	---

1.1. Beslenme	7
1.2.Yeterli ve Dengeli Beslenme	13
1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi	16
1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	18
1.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları	20
1.6. Türkiye’de Beslenme Kavramı ve Özellikleri	22

BÖLÜM II: BESİN VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI	27
--	----

2.1. Besin Kavramı.....	27
2.1.1. Besin Öğeleri	29
2.1.2. Besin grupları	33
2.2. Öğün Kavramı	35
2.2.1. Öğün Çeşitleri	36
2.2.1.1. Kahvaltı	37
2.2.1.2. Kuşluk.....	38
2.2.1.3. Öğle Yemeği.....	38
2.2.1.4.İkindi.....	38
2.2.1.5. Akşam Yemeği	39
2.2.1.6. Gece	40
2.2.2. Atlanan Öğünler ve Öğün Atlama Nedenleri.....	40
2.2.2.1. Atlanan Öğünler	41
2.2.2.2. Öğün Atlama Nedenleri.....	42
2.3. Beslenme Alışkanlıkları	43
2.3.1. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler.....	44

2.3.1.1. Sosyo-Kültürel Faktörler	44
2.3.1.2. Ekonomik Faktörler	47
2.3.1.3. Demografik ve Çevresel Faktörler	48
2.3.2. Gece Yemek Yeme Alışkanlığı	49
2.3.3. Fast-Food Alışkanlığı.....	50
2.3.4. Gençlik Dönemi ve Beslenme	51
2.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları.....	52
BÖLÜM III: YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI.....	54
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	54
3.2. Araştırmanın Yöntemi.....	55
3.2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	55
3.2.2. Anket Formunun Niteliği.....	56
3.2.3. Veri Toplama Süreci	57
3.3. Araştırmanın Kısıtları.....	57
3.4. Araştırmada İzlenilen Yol ve Araştırma Hipotezleri	58
3.5. Ölçeğin Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	59
3.6. Verilerin Analizi ve Bulguların Yorumlanması.....	61
3.6.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Analizi	61
3.6.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin frekans ve Sıklık Analizleri	63
3.6.3. Beslenme Alışkanlıklarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	70
3.6.4. Besin Tüketimine İlişkin Farklılık Analizleri	76
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	90
KAYNAKLAR	104
EKLER	108
EK-1: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANKET FORMU	108
ÖZGEÇMİŞ	112

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1 : Beslenme Tanımları.....	10
Tablo 2 : Bireysel Beslenme Şekilleri.....	12
Tablo 3 : Türkiye’de Tüketimi Artan ve Azalan Besinler	22
Tablo 4 : Türkiye’de Beslenme Kaynaklı Sağlık Sorunları	25
Tablo 5 : Türkiye’de Bölgelere Göre Beslenme Durumları.....	26
Tablo 6 : Besin Öğelerinin Çeşitleri.....	29
Tablo 7 : Bazı Besinlerin Protein Miktarı	31
Tablo 8 : Bazı Vitaminlerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları	32
Tablo 9 : Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Demografik Faktörler	48
Tablo 10: Araştırma Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları	60
Tablo 11: Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	61
Tablo 12: Yeterli ve Dengeli Beslenme Frekans Analizi.....	63
Tablo 13: Öğün Atlama Nedenlerine İlişkin Frekans Analizi.....	66
Tablo 14: Yiyeceklerin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Analizi	68
Tablo 15: İçeceklerin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Analizi.....	68
Tablo 16: Cinsiyete Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme	70
Tablo 17: Kilo Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	71
Tablo 18: Gelir Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	72
Tablo 19: İkamet Yerine Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme	73
Tablo 20: Kilo Alma Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	75
Tablo 21: Besin Tüketiminin Cinsiyete Göre Farklılık Analizi.....	78
Tablo 22: Besin Tüketiminin Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılık Analizi.....	79
Tablo 23: Besin Tüketiminin Kilo Durumuna Göre Farklılık Analizi.....	80
Tablo 24: Besin Tüketiminin İkamet Yerine Göre Farklılık Analizi	81

Tablo 25: Besin Tüketiminin Gelineen Coğrafik Bölgeye Göre Farklılık Analizi.....	84
Tablo 26: Besin Tüketiminin Gelir Durumuna Göre Farklılık Analizi.....	85
Tablo 27: Besin Tüketiminin Sınıflara Göre Farklılık Analizi	88



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi.....	28
Şekil 2: Beslenme, Beyin Gelişim, Davranış ve Çevre İlişkisi	45



KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BDİ	: Beden Kitle İndeksi
BİT	: Bilgi ve İletişim Teknolojileri
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FBE	: Fen Bilimleri Enstitüsü
KYK	: Kredi Yurtlar Kurumu
MYO	: Meslek Yüksek Okulu
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
VD.	: Ve Diğerleri
WHO	: World Health Organization

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği

Tezin Yazarı: Merve IŞKIN **Danışman:** Prof. Dr. Mehmet SARIİŞİK

Kabul Tarihi: 17/05/2016 **Sayfa Sayısı:** x (ön kısım) + 107 (tez) + 5 (Ekler)

Anabilim Dalı: Turizm İşletmeciliği

Dünya hızla gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Bu durum, olumlu veya olumsuz açıdan bazı önemli değişiklikleri neden olabilmektedir. Meydana gelen bu değişimlerden birisi tüketim tercihleridir.

Dünya üzerindeki gelişmelere paralel olarak ortaya çıkan en önemli değişimlerden birisi de beslenme alışkanlıklarında görülmektedir. Beslenme alışkanlıkları değişen önemli gruplardan birisi genç nüfusun içinde yer alan üniversite öğrencileridir. Öğrencilerin ailelerinden ayrı yaşamaları, sosyo-kültürel ortamlarının ani değişimi, düzensiz uyku, yemek yapma alışkanlık ve becerilerinin yetersiz olması, günlük zaman planlamalarının yapılmaması ve sosyal çevre gibi nedenler bu grubun beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bütün bu nedenler üniversite öğrencilerinin düzensiz ve sağlıklı olmayacak bir biçimde beslenmelerine zemin hazırlamaktadır. Öğrenciler yeme-içme ihtiyaçlarını, ev dışında daha çok hızlı yeme ve içme hizmeti veren işletmelerde, okul veya yurt yemekhanelerinde öğünlere dikkat etmeden karşılamaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve tercihlerinin belirlenmesidir. Bu bağlamda, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme durumları, ana veya ara öğün atlama durumları ile bunların nedenleri incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin tükettikleri yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıklarının belirlenmesi ise bu çalışmanın alt amaçlarından birisini oluşturmaktadır. Çalışmanın temelinde alan araştırması yapılmış ve nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket tercih edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerden elde edilen 610 anket analize tabi tutulmuş, elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden faydalanılmış ve frekans ve farklılık testleri yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmedikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, katılımcıların önemli bir kısmının ana ve ara öğünleri atladıkları tespit edilmiş, yiyeceklerden en sık “ekmek” tüketirlerken, en düşük tükettikleri yiyecek ise “sakatat ” olarak ortaya çıkmıştır. İçeceklerden ise “çay” en çok tüketilen ürün iken, “mayasız alkollü içecek” az tüketilen ürün olarak tespit edilmiştir. Ayrıca tüketilen yiyecek ve içecek tüketim davranışlarının katılımcıların demografik değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları, Üniversite Öğrencileri, Öğün Örüntüleri

Title of the Thesis: A Research About University Students Nutrition Habits: A Sample of Sakarya University

Author: Merve IŞKIN **Supervisor:** Ass. Prof. Mehmet SARIİŞİK

Date: 17/05/2016 **Nu. of pages:** x (pre text) + 107 (main body) + 5 (appendices)

Department: Tourism Management

In recently, the world has been continuing to change and to develop. This situation may cause both negative and positive changings. One of the most important of them is consumption behaviors.

In parallel, one of the most changings has been seen on the nutrition habits depending on the changings in the world.. Among these people, university students is one of the main groups of people who change nutrition habits. The reasons such as starting to a new life away from their family, socio-cultural changes in their life, irregular sleep, inadequacy about cooking ability or habit, not having enough time, social group and an environmental differences change this groups' nutrition habits. Based on those reasons, university students take nourishment unhealthy and unbalanced. Students generally have their foods from restaurants, fast-food restaurants and school canteens. So, they also don't care of getting their meals on times.

The main purpose of this study is to identify the nutrition habits and preferences of university students. In this study, sufficient and balanced nutrition of university students, skipping the main meal and snacks and the reasons of them have been investigated. Additionally, frequency on consumptions about food and beverages that have consumed by students are the purposes of this study. In order to get those purposes, it has applied to quantitative research methods. A formulated questionnaire has been used to collect data. 610 questionnaires have been collected and analyzed by using frequency and discrimination test.

As a consequence, it has obtained that university students don't have sufficient and balanced nutrition. Many of them skip main meals and snacks. Most of the students preference "Bread" to consume, "Offal" is the least choice of them. As a beverage preference data has shown that "Tea" is the most common beverage while "Ferment-alcohol beverage" is the less. Additionally, the habits of food and beverage consumptions have changed via differences in students demographic situations.

Keywords: Nutrition, Nutrition Habits , University Students, Meal Patterns

GİRİŞ

Beslenme, en az insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. Çünkü beslenme insanın varlığı ile beraber ortaya çıkan en temel gereksinimlerden birisidir. İnsanların beslenme gereksinimlerini ilk olarak giderdikleri yöntem daha çok avcılık ve toplayıcılığa dayanmaktaydı. Daha çok insanlığın ilkel dönemlerine denk gelen bu beslenme şekli, dönemin sosyo-kültürel yaşayışını yansıtan en güzel örneklerden birisidir. Bu nedenle, bu dönemde tüketilen ürünler daha çok avlanan hayvanlar ve doğadan toplanan bitkilere dayanmaktaydı.

Bu anlamda insanların beslenme şekilleri ile genel yaşayışları arasında sıkı bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bu bakımdan insanların göçebe yaşam şeklinden yerleşik hayata geçmeleri ve tarım ile uğraşmaları beslenmelerinde de değişikliklere neden olmuştur. Tarım faaliyetleri sonucu üretilen ürünler insanların tükettikleri ürünleri oluşturmuş ve bu tüketim kalıbının dönem toplumunun tarım toplumu olarak şekillenmesinde önemli etkileri olmuştur.

İnsanlığın yerleşik hayata geçmesi ve tarım faaliyetleri gerçekleştirmesi zamanla ticaretin gelişmesine de zemin hazırlamıştır. Özellikle takas yöntemi ile insanların ürettikleri besinlerin ihtiyaç fazlasını başka ihtiyaçları olan ürünler ile değiştirmesi ile yeni bir beslenme şekli ortaya çıkmıştır. Böylece insanlar değiş tokuş yöntemi ile üretiminde bulunmadıkları ancak üretme ihtiyacı duydukları ürünleri de kullanabilmişlerdir. Ticaretin gelişmesi sadece takas yöntemi ile değil paranın keşfi ve yaygın olarak kullanılması sonucu da önemli gelişmeler göstermiştir. İnsanların üretmeleri ve bu ürettikleri sonucu para kazanmaları tüketim kalıplarında da önemli değişimlere sebep olmuştur. Bu değişen tüketim kalıplarının en önemli yansıması beslenme ve beslenme alışkanlıkları üzerinde olmuştur. Paranın iyiden iyiye insan yaşamının bir parçası haline gelmesi insanların beslenme konusunda daha seçici davranmalarını da beraberinde getirmiştir.

18. yy'da sanayi devriminin ortaya çıkması ve 20. yy'nin ilk yarısında iki büyük dünya savaşının yaşanması da insanların beslenme alışkanlıklarında önemli değişikliklere sebep olmuştur. Sanayi devriminin getirdiği ekonomik gelişmeler sayesinde insanların beslenme alışkanlıklarında olumlu gelişmelere sebep olurken, I. ve II. Dünya Savaşları

beslenme alışkanlıkları konusunda olumsuz etkileri beraberinde getirmiştir. Savaşların sebep olduğu ağır koşullar toplumların önemli ölçüde fakirleşmelerini beraberinde getirmiştir. Özellikle 1929 yılında “Büyük Buhran” denilen ekonomik kriz, ülkelerin ekonomik anlamda kendi ihtiyaçlarını dahi karşılayamayacak şekilde problemlili bir dönemi meydana getirmiştir. Dolayısı ile bu dönemde erkeklerin savaşlar için askere alındığı, geriye kalan insanların açlıkla mücadele ettiği olağanüstü bir dönemdir. Kısaca sanayi devrimi insanların beslenme konusunda daha değişken ve tercih ağırlıklı bir duruma gelmelerine sebep olurken, iki büyük dünya savaşı daha insanların daha dar bir beslenme kalıbına sahip olmalarına sebep olmuştur.

1950’li yıllar ile beraber bilgi ve iletişim teknolojilerinin ilk kıvılcımlarının yaşanması, insanların tüketim kalıplarında meydana gelecek köklü değişmelerin başlangıcıydı. Nitekim 1990’lı yıllarda web 1 teknolojileri, 2000’li yıllarda ise web 2 ve mobil teknolojilerde meydana gelen gelişmeler insanların tüketim kalıplarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Özellikle bütün kullanıcıların aynı zamanda birer üretici olduğu web 2 teknolojilerini kapsayan sosyal ağların gelişmesi ve teknolojileri insanların cebinde kolayca taşınır bir konuma getiren mobil uygulamalar sayesinde daha ileri bir noktaya taşınmıştır. Bu sayede insanlar her an farklı şeyleri görebilmekte ve tüketimlerini bu şekilde yönlendirebilme isteğine sahip olabilmektedirler. Bu değişen tüketim kalıplarının başında da beslenme ve beslenme alışkanlıkları gelmektedir. İnsanlar internet sayesinde anında bir yiyeceği veya içeceği keşfedebilmekte ve bunu tüketme güdüsüne sahip olabilmektedir.

Bütün bu gelişmelerin sonucunda ortaya çıkan küreselleşme ile beraber, bütün konularda olduğu gibi beslenme alışkanlıkları konusunda da sınırların ortadan kaldırıldığına şahit olunmaktadır. Özellikle yeme ve içme konusunda farklı kültürler birbirinden beslenmektedir. Örneğin insanların daha hızlı yemek yiyebilecekleri Fast-Food işletmeleri dünya ülkelerinin birçok şehrinde faaliyet göstermektedirler.

Yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen diğer önemli bir konuda gelişen turizm faaliyetleridir. Zaman zaman farklı kültürlerin mutfağını denemek için seyahat hareketleri gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda bazı turistlerde yaptıkları seyahatlerde kendi kültürlerini yansıtan yiyecekleri talep edebilmektedirler. Dolayısı ile yeme içme kültürlerinin gelişmesi belli düzeyde turizmden etkilenebilmektedir. Bu etkilenme

turizm faaliyetlerinin gerçekleştiği ülkelerdeki insanların beslenme alışkanlıklarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin insanlar hiç bilmedikleri bir yabancı mutfak kültürü ile turizm sayesinde tanışabilmekte ve farklı yiyecek ve içecekleri tüketebilmektedir.

En düzensiz ve değişken beslenme kültürüne sahip kitlelerden biri üniversite öğrencileridir. Genellikle ailelerinden uzakta bir ortama gitmek zorunda kalan üniversite öğrencilerinin değişen en temel alışkanlıklarından biri beslenmedir. Beslenme gereksinimlerini gidermek zorunda kalan öğrenciler, bunu ya kendileri yapmak zorunda kalmakta yada dışarıdan temin etmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin genelde düzensiz bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları söylenebilir.

Bu araştırmanın takip eden birinci bölümünde beslenme ile yeterli ve dengeli beslenmenin bulunduğu ilgili kavramlar ele alınmıştır. İkinci bölümde, besin, öğün ve beslenme alışkanlıkları irdelenmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümünde ise, saha araştırmasına yer verilmiştir. Araştırmanın amacı, önemi, ölçeği, evren ve örneklemi, veri toplama süreci, elde edilen verilerin analiz edilmesi ve sonuçların yorumlanması bu bölüm kapsamında yer almaktadır. Araştırma sonuçları ve öneriler bölümü ile tamamlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Gençlerin beslenme alışkanlıkları son zamanlarda beslenme alışkanlıkları ile ilgili üzerinde durulan önemli konulardan bir tanesidir. Gençlerin beslenme alışkanlıkları sürekli değişebilmekte ve farklı boyutlara ulaşabilmektedir. Özellikle bilgi ve iletişim teknolojileri, küreselleşme ile beraber tüketim kalıplarındaki sınırların ortadan kalkması ve gençlerin yaşadıkları dinamik çevre bundaki en önemli nedenlerden birkaçıdır. Gençlerin teknolojiyi sık bir şekilde kullanması ve etkilenebilecek bir çevrede yaşamaları bunun en önemli nedenidir.

Üniversite öğrencileri gençlerin tüketim kalıplarının belirlenmesi adına ele alınabilecek önemli bir gruptur. Üniversite özellikle yukarıda ifade edilen üç önemli özelliğinde birleşmesinden dolayı ele alınmalıdır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yoğun kullanılması, global süreçlerden etkilenmeleri, yaşadıkları çevrenin dinamik yapısı ve

belli bir yaştan sonra aile ortamından uzaklaşmak zorunda kalmaları üniversite gençlerinin genel anlamda tüketim kalıpları ve besleme alışkanlıklarının sürekli değişmesine sebep olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında meydana gelebilecek değişimler, onların sağlıklı bir yaşam sürmeleri konusunda kritik bir öneme sahiptir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile yeterli ve dengeli beslenmeleri Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerinden ele alınmıştır. Bu konu araştırmacılar tarafından farklı çalışma evrenlerinde zaman zaman çalışılmaktadır. Bu tür çalışmaların yapılarak konu ile ilgili sonuçların güncel tutulması ve karşılaştırmaların yapılması bu çalışmanın da önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin beslenme, öğünler ve beslenme alışkanlıkları hakkındaki tutum ve davranışlarını ölçmektir. Bu araştırma ile ortaya çıkan sonucun ilgili araştırmalar ile karşılaştırılması ve bu kapsamda gençlerin beslenme alışkanlıkları açısından incelenmesi önem taşımaktadır. Yapılan araştırma hem gençlerin beslenme alışkanlıkları konusunda bir yol gösterici niteliği taşıyacak hem de literatüre farklı bir örnek ile önemli katkılar sunabilecektir.

Araştırmadaki amacın gerçekleşmesi için nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin bakış açıları ile belirlenmiştir. Öğrencilerden anket yolu ile veriler elde edilmiş ve bu veriler analiz edilerek sonuçları rapor haline getirilmiştir.

Araştırmanın Metodolojisi

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden veri toplama aracı olarak anket tercih edilmiştir. Araştırmanın genel evrenini bütün üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak araştırmanın çalışma evrenini 2015/2016 Eğitim ve öğretim yılı güncel rakamlarına göre Sakarya Üniversitesinde kayıtlı eğitim gören 40685 lisans ve lisansüstü öğrenci oluşturmaktadır. (SAÜ, 2015). Çalışma

evrenini 384 katılımcının temsil edeceği ilgili literatürde belirtilmiştir (Ceylan, 2011: 94; Altunışık, vd., 2012: 137; Can, 2014: 28; Coşkun, vd., 2015: 136-137). Fakat çalışma evrenindeki kişilerin kolay ulaşılabilir olmasından ötürü 1000 kişiye ulaşılması hedeflenmiş ve bu amaçla 1000 adet anket formu hazırlanmıştır. Bu aşamadan sonra olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yöntemi ile öğrencilerden veriler toplanmıştır. Kolayda örnekleme, el altında bulunan ve kolay ulaşılabilen örneklemdir (Berg ve Lune, 2015: 70). Kısaca, evren içinde ulaşılabilen katılımcılar veri toplama sürecine dahil edilmekte ve arzu edilen evren örneklem büyüklüğüne ulaşıncaya kadar bu durum devam eder (Altunışık, vd., 2012: 142). İlahiyat fakültesinden 47, Eğitim Fakültesinden 51, İşletme Fakültesinden 70 anket öğretim üyelerinden yardım alınarak, 200 anket vize haftasında kütüphanede çalışan öğrencilerden ve 174 ankette Kredi Yurtlar Kurumunun iki şubesinde olmak üzere toplam 622 anketin geri dönüşü sağlanmıştır. Geri dönüşü sağlanan bu 622 anket değerlendirilmiş, eksik ve hatalı anketler çıkarılarak geriye kalan 610 anket analize tabi tutulmuştur.

Araştırma kapsamında kullanılan anket formu için ilgili literatür taranmış ilgili kaynaklar neticesinde anket formu oluşturulmuştur. Konu ile ilgili uzman görüşleri de alınarak anket ve mülakat formlarına son şekilleri verilmiştir. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümü beslenme alışkanlıklarına yönelik sorulardan oluşmaktadır. Sorular dengeli beslenme, ana ve ara öğünler ile ilgili detaylı sorulardan oluşmaktadır. Anketin ikinci bölümünde öğrencilerin yiyecek tüketimine ilişkin sorular bulunmaktadır. Anketin üçüncü bölümünde öğrencilerin içecek tüketimine ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci ve üçüncü bölümde öğrencilerin yiyecek ve içecek tüketimlerinin sıklık düzeylerine bakılmıştır. Anketin dördüncü ve son bölümü ise öğrencilerin demografik değişkenleri hakkında bilgi veren sorulardan oluşmaktadır.

Araştırmada ilk olarak güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonucu araştırmanın güvenilirliği sağlanmış (Cron. Alpha: 0,823) ve ardından normallik testleri uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için Shapiro Wilks, Kolmogorov Smirnov ile verilere ait Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) testleri uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bu

aşamadan sonra frekans ve crosstabs analizi yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden bağımsız gruplar t-testi (*Independent Samples T-test*) ve tek yönlü varyans analizi (*One-way Anova*) farklılık testleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda ölçekteki birçok yiyecek ve içeceğin tüketim sıklıkları katılımcıların demografik değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.



BÖLÜM I: İLGİLİ KAVRAMLAR

İnsanların beslenme alışkanlıkları kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir yapıya sahiptir. Bu nedenle konu ile ilgili sık sık araştırmalar yapılmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ile ilgili konular ele alındığında ilk üzerinde durulan konuların başında yeterli ve dengeli beslenme gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme düzenli beslenmenin ilk şartlarında birini oluşturmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenemeyen bireyler bazı sakıncalar ile karşı karşıya kalma riski taşımaktadır.

Bu anlamda beslenme alışkanlıklarının anlaşılıp yorumlanması için beslenme kavramının derinlemesine irdelenmesi gerekmektedir. Bununla birlikte yeterli ve dengeli beslenme kavramı, bunun sağlanıp sağlanmaması halinde meydana gelebilecek avantaj ve sakıncalar gibi konularda ele alınabilir. Araştırmanın bu bölümünde bu konuların detaylandırılmasına çalışılmıştır. Ek olarak Türkiye’de beslenme kavramı ele alınmıştır.

1.1. Beslenme Kavramı

Beslenme kavramının bilimsel gelişim sürecinden söz etmeden önce tarihte beslenmenin neler ifade ettiğine bakmak gerekmektedir. Tarihte beslenme ile sağlık arasındaki sıkı ilişkilerin varlığı kalıntılarda sıkça ortaya çıkan bir durumdur. Hem besinlerden dolayı bazı zehirlenmelerin olduğu hem de bazı hastalıkların tedavisinde bir takım besinlerin iyileştirici rolü tarihi kalıntılarla ortaya çıkarılabilmektedir. İnsanların açlık sorunlarının tarihte göç ve savaşlara nedenle olduğu birçok tarihi kaynaklara yansımıştır. İnsanların yerleşme yerlerini besinlerin karşılandığı tarım ve hayvancılığa uygun verimli yerleri tercih ettikleri de tarih boyunca sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bunun yanında açlık ve kıtlık gibi beslenmenin yetersiz olduğu durumlarda da oldukça çok sayıda ölüm olayının da gerçekleştiği bilinmektedir (Tayar, vd., 2011: 3).

Beslenme kelime anlamı olarak ilk önce bilimsel anlamı ile ele alınabilir. Bu açıdan bakıldığında beslenme yeterli ve dengeli beslenme şeklinde ele alınmaktadır. İnsanın büyüyüp gelişerek yaşamının sürdürülmesi, sağlığının korunması ve sürdürülen yaşamın etkili ve verimli bir biçimde sağlanması beslenmeye bağlıdır. Beslenme de ancak vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin yeterli ve dengeli olarak alınması ile mümkün olmaktadır. Burada yeterliden kasıt ihtiyaç duyulan ürünlerin miktar ve besin değerinin yeterli olmasını ifade ederken, dengeliden kasıt ise ihtiyaç duyulan ürünlerin öğünler

aracılığı ile uygun miktarda alınmasını ifade etmektedir. Besinler yeterli ve dengeli miktarda alınmaz ise beslenme düzeni bozulmaktadır (Yıldırım vd, 2011: 1377).

Beslenme; Sencer ve Orhan (2005: 1) tarafından ise en geniş şekilde gıdalar ve gıdaları oluşturan besinlerin bilimi olarak ele alınmaktadır. Beslenmenin bir bilim olarak ele alınması bu konuda bilgi açığını da önemli ölçüde gidermektedir. Bu bilgilerden hareketle yeterli ve dengeli olarak beslenen toplumların bireyleri, bedensel ve zihinsel kapasitelerine uygun bir şekilde ulaşabilmektedir. Beslenmenin bilimsel mantığı insanların ve besinlerin karşılıklı reaksiyonlarından ileri gelmektedir.

Beslenmenin bir bilim olarak ele alınmasının (1743-1794) Lavoiser ile başladığı ifade edilmektedir. Lavoiser, insan vücuduna alınan besinlerin yanmasının bir *oksidasyon* ve *redüksiyon* olduğunu kanıtlamıştır. Bunların yanında dünya nüfusunun artışı, sanayileşmenin hızla gelişmesi ve kentleşmenin giderek artması ile birlikte beslenmenin bilimsel ilerleyişi daha da önemli bir noktaya çıkmıştır (Mayer, 1972: 5; Tayar, vd., 2011: 4). Beslenmenin bir bilim olarak yoğun bir şekilde ele alınıp incelenmesi ise 20. yy'ın başlarında gerçekleşmiştir. Özellikle bu yüz yılın son dönemlerinde de küreselleşmenin dünya düzenine egemen olması bu süreci daha da hızlandırmıştır. Bu bilim dalı beslenme ve besinleri irdelerken, bu iki kavrama toplumsal, ekonomi ve sağlık paradigmaları ile bakmaktadır. Bu açılardan bakıldığında beslenme biliminin kimya, tıp, ekonomi, matematik gibi temel bilimlerle birlikte, yiyecek-içecek veya gastronomi gibi birçok alan ile ilişkisi bulunmaktadır. Bu bilgiler ile birlikte beslenme biliminin çalışma alanları Erdoğan (2009: 3) tarafından aşağıdaki gibi ele alınmaktadır:

- Besin öğelerinin yapıları, özellikleri, vücutlardaki çalışma işlevleri, günlük gereksinimler, yetersizlik sorunu ve çözüm yolları,
- Besinlerin birleşim özellikleri, uygulanan işlemler ve işlemlerin besin kalitesine olan etkileri,
- Besinlerin güvenilirlik boyutları, bunların işlenmesi ve üretilme yöntemleri,
- Yaş, cinsiyet, çalışma gibi bazı demografik özelliklere göre birey ve grup beslenmesi,
- Özel durum veya hastalıklarda beslenme,
- İnsan, besin ve sağlık ilişkilerinin boyutlarıdır.

Bu bilimsel sürecinde etkisi ile beslenme besinlerin üretiminde insanlar tarafından hücrelerde kullanımına kadar geçen bütün süre içindeki insan-besin ilişkilerini inceleyen bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Bu açılardan bakıldığında beslenme özellikle konu açısından belli başlı bilim dalları ile ilişki içerisindedir. Tıp biliminin başı çektiği bu bilimlerden turizmin başı çektiği sosyal bilimler ve kimyanın liderliğindeki fenni bilimler ile yoğun bir ilişkisinin olduğundan söz etmek mümkündür (Baysal, 2011: 9). Bu açılardan bakıldığında beslenmenin multi-disipliner bir alan olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmaların sağlık, sosyal ve fen bilimlerinde oluşan dergilerin hepsinin örneklerinin olması da bu durumu destekler niteliktedir.

Yapılan diğer bir tanımda, beslenmenin insanın açlık duygusunu bastırmak ya da insanın canının çektiği şeyleri yemek, içmek olmadığı vurgulanmaktadır. Açlık sorunu bir ekmek ile de bastırılabilir, pirzola veya biftek ile de çözülebilir. Bunlardan birinin iyi, diğerinin kötü beslendiğini söylemek bilimsel bir değerlendirme olarak kabul edilemez. Bilimsel olarak beslenme insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı, üretken ve uzun bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan öğeleri alması ve bunların vücutta kullanmasıdır. Yapılan bilimsel çalışmalarda 40'ın üzerinde besin öğesine insanın ihtiyaç duyduğu ifade edilmiştir. Yapılan bu bilimsel araştırmalar sonucu insanların bu besin öğelerinin her birinden günlük alması gereken miktarlar bile ortaya konulmuştur (Baysal, 1990: 4; Değirmenci, 2002: 9).

Beslenme kavramı önemli ölçüde yenilecek besinlerin seçilmesi ile ilgili bir kavramdır. Bu besin seçiminin en önemli kriterlerinin başında sağlıklı olmaları gelmektedir. Bu anlamda yiyeceklerin seçimindeki bu süreç başta sağlık bilimleri olmak üzere sosyal bilimlerden psikoloji, antropoloji, sosyoloji ve ekonomi ile önemli ilişkiler içerisindedir. Diyetisyenlik ve beslenme ile ilgili kuruluşlar aracılığı ile sağlıklı beslenme konusunda fikir edinebilmektedirler (Mann and Truswell, 2007: 1).

Beslenme kavramının önemli birkaç tane işlevi bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sağlığın korunması ve geliştirilmesi ilk akla gelen önemli konulardır. Fakat yaşam kalitesinin artırılması konusu da bu açıdan değerlendirilebilir. Bu da ancak ve ancak vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin uygun zamanda ve uygun miktarlarda alınması ile mümkün olabilmektedir (Açıkgöz, 2006: 5-6).

Beslenme kavramı ile ilgili farklı araştırmacılar veya ilgili kuruluşlar tarafından tanımlamalar yapılmaktadır. Bunların bir kısmı aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1:
Beslenme Tanımları

Yazarlar	Beslenme Tanımları
Aracı (2001)	“İnsan yaşantısını etkileyen çeşitli faktörlerin bütünlüğünü sağlayan beslenme kavramını; ‘canlı organizmanın varlığının sağlanması, kaybettiklerinin yerine konması ve yaşam için gerekli fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan besin unsurlarının, sindirim sistemi yoluyla vücuda alınmasıdır.”
Aracı (2001)	“Beslenme: büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için dışarıdan alınan besinlerin bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral gibi bileşenlere ayrılarak kullanılmasıdır.”
Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (2001)	“Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gıdaların tüketilmesidir.”
Atasever (2003)	“ Beslenme, insan yaşamında önemli bir yer tutan bir bilim dalı olarak ele alınmış ayrıca besin ve beslenme spor, biyokimya, tıp, mikrobiyoloji, fizyoloji, kimya, ekonomi gibi birçok bilimin incelendiği bir bilim dalıdır.”
Güneş (2003); Baysal (2004); Ersoy (2004)	“Beslenme hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik bir şekilde alarak 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir.”
Medical Terminology Org.	“Beslenme, yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır.”
http://www.solid.com.tr	“Beslenme, insanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır.”
http://www.gsgm.gov.tr	Beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlıklarını koruyabilmesi, bozulan sağlıklarının yeniden kazanabilmesi ve gerekli fiziksel fizyolojik hareketleri yapabilmesi için, besinlerin yeterli ve dengeli olarak kullanılmasıdır.”

Kaynak: Gül, 2011: 7-8

Tablo 1 incelendiğinde, beslenme ile ilgili yapılan tanımlarda birkaç önemli vurgunun yapıldığı görülmektedir. Özellikle canlıların varlıklarını sürdürmek için beslendikleri vurgusu yapılmaktadır. Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması da vurgu yapılan diğer konulardan birkaçıdır. Ortak nitelikte bir diğer konu ise beslenmenin üretkenlik ve verimliliği sağladığı yönündeki görüştür. Ayrıca beslenme olarak kast edilen şeyin yeterli ve dengeli beslenme olduğu da tablodaki tanımlamalardan anlaşılmaktadır.

Bu tablodaki tanımlamaların yanında başka araştırmacılar tarafından da tanımlamalar yapılmıştır. Yılmaz ve Özkan (2007: 89) beslenmeyi canlının yaşamını sürdürmesi için

zorunlu görmektedir. Beslenme genel olarak besin tüketimini ifade etmektedir. Dolayısı ile beslenmenin tanımlanması önemli ölçüde insanların neden besin tükettiklerine ilişkin sorulara bağlı olarak değişebilmektedir. Besin tüketimi insanların yaşamlarını sürdürebilme, büyüebilme, sağlıklarını koruma veya değişik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkabilen enerjiyi elde etme gibi sebeplerden biri veya tamamının sağlanması için gerçekleşebilmektedir (Demirezen ve Coşansu, 2005: 174; Kılıç ve Şanlıer, 2007: 32; Mann and Truswell, 2007: 1; Baysal, 2011: 9). Bu nedenle beslenme, bu amaçlardan herhangi birinin sağlanması için besin tüketimi olarak tanımlanabilmektedir (Akça vd., 2013: 2).

Saygın ve Arkadaşları (2011: 44) çalışmalarında beslenmeyi kalıtım, iklim ve çevre koşulları ile birlikte insan sağlığını etkileyen önemli bir faktör olarak görmektedirler. Dolayısı ile beslenmeyi sağlıklı beslenme olarak ele almaktadırlar. Sağlık beslenme kişilerin yaş, cinsiyet, fizyolojik durumu gibi özellikleri göz önünde bulundurularak besin öğelerini yeterli ve dengeli bir miktarda karşılamalarıdır. Bunların yanında insanın beslenmesi fiziksel aktivite, hastalık durumu ve genetik yapıda besin gereksinimlerinde değişikliklere sebep olabilmektedir. Özellikle fiziksel aktivite ve hastalık faktörleri insan vücudunun enerji dengesini etkileyebilmektedir. Böylece bozulan enerji dengesinin tekrar sağlanması da önemli ölçüde beslenmeye bağlıdır (Paulson, et al., 2015: 387).

Beslenme Köksal (2000: 1) tarafından oldukça geniş bir biçimde tanımlanmaktadır. Bütün canlıların yaşayabilmek için tıpkı solunum, üreme ve korunma gibi gereksinim duyulan diğer bir konuda beslenmedir. Beslenmede bütün canlı organizmalar gıdaları tüketerek beslenirler. Bu açılarından bakıldığında, besinlerin temin edilmesi, işlenmesi, yenilenmesi, hazım sonucu emilebilecek kıvama gelmesi ve bu aşamadan sonrada vücuda taşınması, depolanması gibi işlevlerin yanında; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişmelerin sağlanması için, günlük ve sportif aktiviteler sonucu ortaya çıkan enerji açıklarının kapatılması, bazı zararlı maddelerin ise organizmadan dışarı atılması gibi bazı faaliyetler beslenmenin işlevleri olarak ifade edilebilir.

Bütün bu tanımlamalar bir tarafa beslenme, insanın anne karnından ölümüne kadar ki süreçte önem arz eden bir konu durumundadır (Pekşen ve Akça, 2010: 90). İnsan yaşamı boyunca bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi evrelerin her biri

için sağlık önem taşımaktadır. Bütün bu dönemlerde sağlıklı bir birey olmanın en önemli yollarından biride iyi bir beslenmeden geçmektedir (Arslan ve Akça, 2012: 102). Bu nedenle bu dönemlerin her birinde dönemin fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini sağlayacak besinlerin tüketilmesi, bireylerin sağlığını şekillendiren önemli yöntem olabilir.

Beslenme konusundaki yeme içme alışkanlıkları bireysel açıdan değerlendirildiğinde, dikkat edilmemesi halinde sağlık, çevre ve sosyal sistem açısından zararlar ortaya çıkarabilir. Bunun önlenmesi için yapılacak üç beslenme şekli aşağıdaki Tablo 2’de verilmektedir. Aşağıda verilen üç beslenme biçiminin sağlanması ekolojik beslenmenin temellerini oluşturur (Schwenk ve Schwenk, 2006: 17).

Tablo 2:
Bireysel Beslenme Şekilleri

BESLENME ŞEKLİ	KOŞULLAR
<i>Sağlıklı Beslenme</i>	- Alınan gıdanın yaklaşık %75’i tahıllar, patates, sebze, salata, meyve ve süt ürünlerden oluşması. - Et, salam sucuk, yumurta, şeker, tuz ve alkol gibi besinler mümkün olduğunca az tüketmek - Gıdaların doğal halli olanları tercih etmek
<i>Çevreye Duyarlı Beslenme</i>	- Biyolojik yöntemlerle tarım yapan işletmelerin desteklemek. - Sınai hayvancılıkla sağlanan et ve yumurtadan kaçınmak. - Yöresel üretim ürünlerini tercih etmek (mevsime uygun, paketlenmiş ve depozitolu olanlar) - Egzotik gıdaları istisnai olarak tüketmek
<i>Topluma Duyarlı Beslenme</i>	- Dünya çapında gıda üretimi, ticareti ve işlenmesinde, çalışan kimseleri ve gıdanın adaletsiz (fakirlik ve israf) dağılımını sağlamak - Bilinçli tüketim tutumu ve daha dil yapıların oluşumuna destek olmak

İnsanları beslenmeye iten belli başlı dürtülerin varlığından söz etmek gerekmektedir. Bu dürtüler dörde ayrılmaktadır (Köksal, 200:4):

- Karın doyurmak/Açlık gidermek,
- Dengeli ve yeterli beslenebilmek,
- Zevk Duymak/Tatmin olmak ve
- Saygınlık kazanmak/Mutlu olmak/Törelere uymaktır.

Beslenmeye sebep olan yukarıdaki dört dürtünün her biri aslında belli araştırmacılar tarafından beslenmenin tanımı içerisinde ya birlikte ya da ayrı ayrı verilmektedir. Özellikle fizyolojik bir dürtü olarak açlığın giderilmesi beslenmenin en önemli çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bununla birlikte beslenme birçok araştırmacı tarafından direk yeterli ve dengeli beslenme kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Zevk ve tatmin olma güdüsü ise fizyolojik gereksinimin bir tık üstünü oluşturmaktadır. Saygınlık kazanma aslında biraz beslenmenin turizm ile olan ilişkisini de yansıtmaktadır. İnsanların seyahat motivasyonlarında önemli kaynakların biride toplumda saygınlık kazanmaktır. Seyahat hareketlerinin önemli bir ayağının da yiyecek ve içecek faaliyetleri tarafından oluşturulduğu hesaba katılır ise, beslenmenin turizm, turizmin ise tatmin olma güdüsü ile sıkı bir ilişkisinden söz edilebilir.

Beslenmenin insan gelişimi üzerinde ne kadar önemli olduğu ile ilgili verilen en güzel örneklerden birisi de Japonya'dır. Ülkede genel olarak pirincin tüketildiği 1900'lü yılların başında 12 yaş grubundaki çocukların boy ortalaması 1,34 m iken, 1900'lü yılların ortalarına gelindiğinde bu durumun beslenme şekillerinin değişmesiyle birlikte değişiklik gösterdiği gözlemlenmiştir. Besin üretimindeki değişim ve bunların tüketilmesi ile beraber boy ortalamaları 1,38 m olmuşken, 1960 yılında tüketilen besinlerin besin değerleri de yükseltince bu oran 1,42 m'ye kadar çıkmıştır (Baysal, 2004: 9). Beslenme konusu ileride öngörüsü yapılan bugünün bulunduğu noktanın daha ilerisine ulaşacaktır (Asimov, 1997: 4-5).

1.2.Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili genel olarak tanım içeren yaklaşımlara ulaşmak zordur. Çünkü birçok araştırmacı tarafından yeterli ve dengeli beslenme kavramı direk beslenme kavramını açıklayacak şekilde ele alınmaktadır. Dolayısı ile beslenme kavramı ile ilgili yapılan tanımların büyük oranda yeterli ve dengeli beslenmeyi de açıklayacağı söylenebilir. Bu bakış açısı da dikkate alınarak yeterli ve dengeli beslenme kavramı ile ilgili bilgiler takip eden kısımda yer almaktadır.

İnsanın anne karnında başlayıp yaşamının sona ermesine kadar geçen süreçte vücudunun gelişmesi, büyümesi ve sağlıklı kalabilmesi için besin öğelerinden yeterli miktarlarda ve vücuda uygun şekillerde alınması durumuna “yeterli ve dengeli

beslenme” adı verilir (Baysal, 1990: 6). Alınan bu besin öğelerinin vücuda yeterli miktarda enerji, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral sağlaması gerekmektedir. İnsan sağlığı adına gerekli olan 40’tan fazla besin ögesi bulunmaktadır. Hiçbir besin maddesi yalnız başına bu besin öğelerinin hepsini bünyesinde barındıramaz. Pek çoğu bazı besin öğelerinden yoksun ya da zengindir. Bu nedenle her besin ögesinden yeterli miktarlarda tüketmek gerekmektedir (Bulduk, 2002: 23). Tüketilecek besin miktarları yaş ve fiziksel aktivitelere göre değişiklik göstermektedir (Ersoy, 2004: 14).

Yeterli ve dengeli beslenme iyi beslenme olarak da tanımlanabilir. Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre; aldığı besinlerin büyüme, gelişme, yıpranan hücrelerin onarılması ve hayatın sağlıklı bir şekilde idame ettirilebilmesi için yeterli ve dengeli miktarlarda olması şarttır (Tayar, vd., 2011: 7; Miloseviç, et al., 2015: 101). Bu tanımları destekler nitelikte bir ifade de Baysal (1993: 6) tarafından da kullanılmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin ön koşulu besinlerin vücuda yeterli ve dengeli alınmasıdır. Bunların en önemli nedenleri ise, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışmasıdır.

Yeterli ve dengeli bir beslenme sağlandığında metabolizma için önemli olabilecek bazı yararlar sağlanmaktadır. Bunların bir kısmı aşağıda verilmektedir (Demirci, 2003: 4).

- Genel olarak sağlığın korunmasına katkıda bulunmak,
- Bireyi hastalıklardan uzak tutmak,
- Vücudun büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunmak,
- İnsanın kuvvet ve enerji kazanmasına yardımcı olmak,
- Dayanma gücü ve başarıyı arttırmak ve
- Fiziksel ve sosyal huzuru sağlamaktır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağladığı bu yararlardan özellikle vücudun büyümesi ve gelişmesi ile kuvvet ve enerji gibi katkıları genel beslenme tanımının da içerisinde yer alan ifadelerdir. Yeterli ve dengeli beslenmenin insan sağlığına olası katkıları da sıkça üzerinde durulan konuların başında gelmektedir (Kayapınar, 2011: 136). Fakat dayanma gücü ve başarıyı arttırmak ile fiziksel ve sosyal huzuru sağlamak yeterli ve dengeli beslenmenin önemli ancak birçok kesim tarafından ele alınmayan bir yönünü de ortaya koymaktadır. Özellikle başarıya katkı sağlaması ve sosyal huzuru sağlaması gibi temel

çıktıların üzerinde bilhassa durmak gerekmektedir. Çünkü bu iki tespit de aslında toplumsal ilerlemenin önemli bir ayağını oluşturmaktadır. Sosyal huzur ve başarı oranı yüksek toplumların veya bireylerin rakiplerine kıyasla bir adım önde olacakları ifade edilebilir.

Bireylerin sağlıklı, huzurlu ve güvence altında yaşaması, ekonomik, sosyal ve ruhsal yönden gelişmesinde önemli temel koşullardan birisi yeterli ve dengeli beslenmedir (Akça, vd., 2013: 2). Bireyler ne kadar yeterli beslenir, sağlıklı olursa günlük hayatlarında, iş hayatlarında ve sosyal çevrelerinde o kadar mutlu ve rahat olurlar. Bunların yanı sıra yeterli ve dengeli beslenme yalnızca besin öğelerinin yeterli miktarlarda tüketilmesi değildir. Aynı zamanda alınan tüm besinlerin besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden ekonomik bir şekilde ana ve ara öğünlerde dengeli olarak tüketilmesidir (Yıldırım, vd., 2011: 3).

Sağlıklı ve doğru beslenme dört ana kavramla açıklanabilir (Bozhüyük, 2010: 11):

- Dengeli beslenme,
- Yeterli beslenme,
- Çeşitli gıdaları tüketme ve
- Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmaktır.

Bu dört ana kavram dikkate alındığında; gerek dengeli beslenmenin gerekse yeterli beslenmenin sağlıklı ve doğru beslenme için temel kabul edilen iki beslenme şekli olduğu görülmektedir. Aslında bunlardan hareketle beslenme kavramının yeterli ve dengeli beslenme kavramı ile yakından ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Sağlıklı ve doğru beslenmenin diğer bir koşulu da tüketilen gıdalarda çeşitlilik sağlamaktır. Hem fizyolojik ihtiyaçlar hem de fiziksel aktiviteler sonucu beslenmeye dair oluşan istek ne kadar farklı gıda ile karşılanırsa o kadar yararlı olabilir. Son olarak sağlığa zarar verici gıdalardan kaçınmaktır. Bazen sırf zevk veya saygınlık kazanmak amacıyla vücuda kayda değer hiçbir faydası olmadığı halde bazı zararlı besinler insanlar tarafından tüketilmektedir. İnsanın sağlığını koruyabilmesi için bu tür konulara dikkat etmesi gerekmektedir.

Yeterli beslenme bazen önemli oranda insanın elinde olmamasına karşın, dengeli beslenme çoğu zaman insanlar tarafından istenirse kontrol edilebilir. Çünkü insanların yeterli beslenmeleri zaman zaman büyük ölçüde imkânlarına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Başka bir deyişle insanların imkânsızlıktan dolayı yetersiz beslendikleri söylenebilir. Dengeli beslenme de ise durum tam tersine işlemektedir. Yani dengesiz beslenme çoğu zaman insanların fazlaca imkana sahip olması ve tercih seçeneklerinin fazla olmasından kaynaklanmaktadır.

Astarlı, (2008: 31) yeterli ve dengeli beslenme konusuna bambaşka bir açıdan bakmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin insanların dış görünüşlerini de yansıtabileceği vurgusu yapılmıştır. Bu dış görünüş biçimleri aşağıda verilmektedir:

- Sağlam bir duruş,
- Hareketli ve dikkat içeren bakışlar,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt,
- Canlı ve parlak saçlar,
- Kuvvetli ve gelişimi normal kaslar,
- Düzgün ve iyi gelişmiş kol ve bacaklar,
- Baş ağrısı olmayan, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik,
- Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yasına göre orantılı ve
- Zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi normal, devamlı çalışabilen bir kişiliktir.

1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Dünyadaki beslenme sorunlarına bakıldığında işin özünde bu sorunların iki temel sebepten kaynaklandığı görülmektedir. Bunlardan ilkinin insanların yeterli düzeyde besin maddesini bulamamasından kaynaklandığı, diğerinin ise aşırı ve dengesiz besin maddesi tüketiminden kaynaklandığı söylenebilir. Bu iki durumunda ortak noktası insan sağlığı üzerinde oluşturdıkları risktir. Yiyecek bulamamak açlık sorunu ve ölüm vakalarını ortaya çıkarırken, aşırı ve dengesiz yemekte önemli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Bu durum yeterli ve dengeli beslenmenin ne kadar önemli olduğunu da kanıtlar niteliktedir. Çünkü bütün insanlık en değerli varlık olarak sağlığı görmekte ve genel olarak bütün iyi niyet dileklerinin başını da aynı şekilde sağlık dilekleri ile ilgili

olmaktadır. Dolayısı ile yeterli ve dengeli beslenmeyi ilk önemli kılan nokta insan sağlığı üzerindeki etkileridir (Demirci, 2003: 1-2).

Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini ortaya koyan yeterli besin temin edememe ve aşırı edinme sorunları modern dünyanın da önemli sorunlarından. Aslında uluslararası sistemdeki güç mücadelesi ele alındığında ortadaki sorunun bu olduğu anlaşılabilecektir. Fakirlikle, açlıkla ve ölümle boğuşan ülkelerin veya medeniyetlerin varlığı apaçık ortadadır. Afrika kıtasındaki birçok toplum veya ülke buna örnek gösterilebilir. Bununla beraber bazı ülkelerin veya medeniyetlerin zenginlik bolluk ve aşırı tüketimin ve israfın merkezi olduğu da bilinmektedir. Başta ABD ve Avrupa'nın olduğu kesimde buna örnek olarak verilebilir. Ülkeler arasındaki bütün siyasi ve ekonomik kavgaların esas sebebi de zenginin zengin kalması ve fakiri fakirliğe mahkûm etme arzusudur. Maalesef fakirin açlıktan öldüğü, zenginin de en büyük sorunlarından birinin obezite olduğu büyük küresel fark gün geçtikçe de derinleşmektedir.

Moore ve arkadaşlarının (2000: 197-198) yaptıkları çalışmada İngiltere Ulusal Sağlık Servisine dayandırarak beslenmeyi de bu dönemde insanları en fazla etkileyen ve sıkça tartışılan önemli problemlerden biri olarak ifade etmişlerdir. Bu açıdan beslenme (yeterli ve dengeli beslenme) ve onun gibi problemleri odaklanması gereken, etkin ve verimli bir şekilde yönetilmesi öngörülen problemler olarak ifade etmek mümkündür. Özellikle koroner kalp hastalığı, obezite, kanser ve diyet beslenme tarafından etkilenilebilen son derece önemli sağlık sorunlarıdır. Bu açıdan bakıldığında bu hastalıklarla, hem hastalıkların oluşmaması adına hem de hastalık oluştuğundan sonraki tedavilerde beslenme etkin bir şekilde kullanılabilir. Yukarıda belirlenen hastalıkların ilaç ile tedavisi oldukça maliyetli olabilmektedir. Ancak özellikle hastalıkların oluşmasından önce düzenli ve sağlıklı beslenerek bunların riski azaltılabilir. Bununla birlikte yaklaşık olarak son 30 yıl içerisinde beslenme ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar koroner kalp hastalıklarından korunmak adına yapılması gereken uygun değerdeki diyet konusuna odaklanılmaktadır. Bu konuda diyet aracılığıyla kan kolesterolünde gerçekleştirilen küçük azalmalar koroner kalp hastalıklarındaki mortalite ve morbidite oranlarında önemli azalmaların olduğu görülmektedir. Bütün bu çalışmalar yeterli ve dengeli beslenmenin ne kadar önemli bir konu olduğunu ortaya koymaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme önemli oranda sağlığı korumakla açıklanabilecek bir kavramdır. Daha doğrusu eğer yeterli ve dengeli beslenilir ise, insanlar hastalıklardan korunabilmektedir. Bununla birlikte, fiziksel ve sosyal sağlığın sağlanması, vücudun geliştirilmesi, vücuda kuvvet ve enerjinin verilmesi, insanın dayanma gücü ve başarısına da önemli katkılar sunulması gibi konularda yeterli ve dengeli beslenmeye yardımcı olabilmektedir. Aslında sağlıklı yaşamının etkenlerinden biri de beslenmedir. Beslenmede en kritik nokta ise yeterli ve dengeli beslenmedir (Sert, vd., 2001: 23).

1.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

“Yeterli ve dengeli beslenmenin” öneminin en iyi kavranabileceği yolların başında “yetersiz ve dengesi beslenme” kavramının iyi anlaşılması gelmektedir. Aslında yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte kullanılan bir kalıp olmakla birlikte, bu kavramın anlaşılabilmesi için “yeterli beslenme” ve “dengeli beslenme” kavramlarının ayrı ayrı ele alınması daha faydalı olabilmektedir. Bu durum Baysal (1993: 5-6) tarafından da ele alınmaktadır. Yetersiz beslenme, insanın ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin vücuda yeterli düzeyde alınmaması durumdan ortaya çıkmaktadır. Böylece yeterli enerji oluşturmamayan insan vücudu gerekli dokuları oluşturmamaktadır. Dengesiz beslenme ise; yanlış besin seçimi, gerektiği kadar besin alınamaması, ihtiyaç duyulan her besin öğesinin alınamaması veya uygun pişirme yöntemlerinin kullanılmaması sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Bu çağın en önemli sorunlarından birini de yetersiz ve dengesiz beslenme oluşturmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin oluşmasında bir takım nedenler önemli rol oynamaktadır. Bunlar aşığıda verilmektedir (Açıkgöz, 2006: 9; Baysal, 2011: 12):

- Besinlerin üretim, dağıtım ve teknolojilerinde oluşabilecek yetersizlik ve düzensizlikler,
- Ekonomik yetersizlikler,
- Hem genel hem de beslenme konusundaki eğitim düzeyinin düşüklüğü,
- Aile kalabalıkları,
- Beslenme konusunda doğru olmayan alışkanlıklar ve
- Çevre kuralları ile sağlık kurallarının birbirine uymamasıdır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme konusunda verilen nedenlere bakıldığında bireysel nedenlerin pek olmayışı dikkat çekmektedir. Besinlerin üretimi dağıtımı ve teknolojisi işin biraz daha eğitim ve mühendislik yanını içermektedir. Özellikle gıda üretimi konusu burada ön plana çıkaran, gıda üretim aşamalarında gıda mühendislerinin çalışması önem taşımaktadır. Bununla birlikte, ekonomik yetersizlik ve eğitim konularında toplum sağlığı ve ekonomik sosyal nedenler olarak ön plana çıkmaktadır. Çevre sağlık kurallarının uyumsuzluğu da daha çok makro veya mikro düzeyde devlet politikalarına bağlı olmaktadır. Son olarak ise beslenme konusundaki alışkanlıkların eksikliği bireysel davranış şekillerinden oluşmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme bazı durumlarda beslenme şekilleri ile sıkı bir ilişki içindedir. Örneğin hızlı yiyecek-içecek hizmetleri sunan (fast-food) işletmelerinde gerçekleşen beslenme şekilleri yetersiz ve dengesiz beslenmeye sebep olabilmektedir. Bu artık gençler arasında bir trend halini almış durumdadır. Bu beslenme biçiminin önemli oranda yağ içermesi sorunların ana sebeplerindendir. Besin değerleri düşük olan bu yiyeceklerde sodyum içeriği fazla iken A vitamini ve kalsiyum düşük düzeydedir. Bu işletmelerde yemeğin yanında sıklıkla gazlı içeceklerin tüketilmesi de ekstra sorunlar ortaya çıkarır. Bu beslenme şekli belli sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle şişmanlık ve yüksek tansiyon oluşumu bu beslenme şeklinin sıkça sebep olduğu hastalıklardandır (Sağlık Bakanlığı, 2002: 4-5).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli kaynaklarından bir tanesi de sabah kahvaltılarının yapılmamasıdır. Kahvaltı birçok açıdan günün en önemli öğünü olarak ifade edilmektedir. Bunun en önemli nedeni bütün gece boyunca insan vücudunun çalışmaya devam etmesine rağmen uzun bir süre besin alamamasıdır. İnsan vücudunda mevcut bulunan besinler gece boyunca sindirilmektedir. Dolayısı ile sabah kahvaltısında tüketilen yiyeceklerin vücuda entegre olması daha hızlı olabilmektedir. Ayrıca sabah kahvaltısını iyi bir şekilde yapılması insan bedeninin ihtiyaç duyduğu enerjinin çarçabuk alınmasına da imkân sağlamaktadır. Sabah düzenli kahvaltının yapılmaması durumunda günlük işlerdeki verimde önemli oranda düşmektedir. Bununla beraber sabah kahvaltı yapılmadığı takdirde sonraki öğünlerde daha fazla tüketim yapılabilmektedir (DPT, 2001).

1.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin çok fazla probleme sebep olacağı bilinen bir gerçektir. Bu konuda Baysal (1993: 6) çalışmasında insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğinin yetersiz ve dengesiz beslenmeden etkilenebileceğini vurgulamıştır. Araştırmacı bu tespiti ekonomik sistemin işleyişine etkisi ile ele almaktadır. Ekonomik gelişmenin en temel koşullarından biri insan gücünün üretimin artışı için kullanılmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireyler zihnen ve bedenlen istenilen seviyede olamazlar. Bununla birlikte yorgun, isteksiz ve sağlıksız bireyler olmakla karşı karşıya olabilmektedirler. Böyle bireyler ekonomik döngünün içinde güç ve kuvvet olmak bir yana yük bile olabilmektedirler. Bu durumun yetersiz ve dengesiz beslenmenin toplum açısından önemli sakıncalarından bir tanesidir.

Beslenme konusunda yapılan yanlışlar bir takım sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Bu konuda özellikle yetersiz ve dengesiz beslenmenin belirleyici bir rolünün varlığından söz edilebilir. Başta sağlık olmak üzere yetersiz ve dengesiz beslenmenin ortaya çıkarabileceği bazı sağlık sorunları aşağıda verilmektedir (Açıkgöz, 2006: 9-11) ;

- Şişmanlık problemi,
- Hipertansiyon ve diyabet hastalıkları,
- Kalp ve damar hastalıkları,
- Yağ metabolizması bozuklukları,
- Obezite sorunlarının yaşanması ve
- Süreğen hastalıklarının yaşanmasıdır.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sebep olduğu sağlık problemlerinden birkaçı bütün dünya genelinde önemli olarak kabul edilmekte ve dünyanın önemli bir kısmını uğraştırmaktadır. Bu açıdan şişmanlık ve obezite en çok öne çıkan problemlerdendir. Özellikle gelişmiş ekonomiye sahip ülkeler bu iki sorunla uğraşmaktadır. Bununla beraber hipertansiyon ile kalp ve damar hastalıkları yanlış beslenmeden kaynaklanan sorunların bazılarıdır. Özellikle yağlı beslenme veya besin öğeleri arasında denge kuramayıp, bazı besin öğelerinin fazla bazılarının ise az kullanılmasından kaynaklanabilmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin etkilediği önemli konulardan biri de zeka gelişimidir. Özellikle bebeklikten başlamak üzere önem kazanan yeterli ve dengeli beslenme her dönemde önem kazanmaktadır. Örneğin yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda zeka geriliği olabilmekte ve bu durum kişinin gençliği de dâhil olmak üzere bütün yaşamını etkileyebilmektedir. Zekâ geriliğinin yanında yetersiz ve dengesiz beslenmenin var olduğu toplumlarda aşağıdaki sakıntıların oluşması da söz konusu olabilmektedir (Astarlı, 2008: 23):

- Sık ve ağır enfeksiyon hastalıklarının yaşandığı dönemlerde yetersiz ve dengesiz beslenme olursa körlük veya topallık gibi problemler ortaya çıkabilmektedir.
- Yetersiz ve dengesiz beslenmenin olduğu toplumlarda çocukların ölüm oranları olmayanlara göre çok daha fazla olabilmektedir.
- Yetersiz beslenen toplumlarda çocukların büyüme hızı yeterli beslenenlerden daha azdır.
- Dengesiz beslenme insanlarda çalışma, planlama yapma ve icat yeteneği düşebilmektedir.
- Yetersiz ve dengesiz beslenme sağlığın yanında, sosyal ve ekonomik gelişmeyi de yavaşlatmaktadır.

Yukarıdaki problemler incelendiğinde, aslında yetersiz ve dengesiz beslenmenin sadece fiziksel hastalıklara sebep olmadığı görülmektedir. Aksine bunun etkileri daha geniş bir perspektif ile ele alınmalıdır. Örneğin çalışma, plan yapma ve icat yeteneği gibi konuların yetersiz ve dengesiz beslenmeden etkilenebileceği çok fazla düşünülecek bir durum olarak görülmemektedir. Bununla beraber, yetersiz ve dengesiz beslenmenin sosyal ve ekonomik gelişmeyi de etkileyebileceği ilk bakışta çok fazla değerlendirilebilecek bir durum gibi durmamaktadır. Ancak özellikle iyi beslenemeyen bireylerden işgücü olanların verimsizleşeceği ve bununda ekonomik anlamda olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilebilir. Bununla beraber yetersiz ve dengesiz beslenmenin sosyal sonuçlarının da olabileceği ifade edilebilir. Özellikle yetersiz beslenenler fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için hukuksuz işlere kalkışarak toplumda güven tahribatına neden olabilirler. Hatta bunları destekler nitelikte Noughani ve arkadaşları (2014: 411) yetersiz ve dengesiz beslenmenin insanların üretkenliğini körelttiklerini vurgulamaktadır.

Beslenme konusu ile ilgi yapılan araştırmaların odaklandığı konulardan biri de beslenme ile iş verimi ilişkilerinin tespit edilmesine yöneliktir. Bu araştırmalar sonucunda beslenme durumu düzeldikçe, işgücü veriminin de düzeldiği kanıtlanmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenen insanların hastalanması veya sağlıksız olması çok bilinen bir durumdur. Ancak yetersiz ve dengesiz beslenme özellikle işyerlerindeki çalışma performanslarına da etki etmektedir. Birçok insan ya yanlış ya da aşırı ve dengesiz beslenmeden dolayı çalışamaz hale gelebilmektedir (Astarlı, 2008: 23). Bunun yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrenim gören öğrenciler üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin öğrenim anında algılarının kapanmasına, konsantrasyon sağlayamamalarına, duyduklarını ve öğrendiklerini akıllarında tutamamalarına neden olabilmektedir.

1.6. Türkiye’de Beslenme Kavramı ve zellikleri

Türkiye kendine has bir beslenme düzeyine sahiptir. Türkiye’de enerji günlük olarak yaklaşık %50 oranında ekmek başta olmak üzere tahıl ürünlerinden elde edilmektedir. Bu aslında çok fazla üretilen ürünlerin fazla tüketildiğinin de göstergesi durumundadır. Türkiye’de yıllar itibarı ile tüketilen gıdalar incelendiğinde bazı gıdaların kullanılması azalırken bazılarının ki ise artmaktadır. Bunlar aşağıdaki tabloda verilmektedir (Pekcan, 2000):

Tablo 3:
Türkiye’de Tüketimi Artan ve Azalan Besinler

Türkiye’de Tüketimi Azalan Besinler	Türkiye’de Tüketimi Artan Besinler
- Ekmek ve et rnleri - Süt-yoğurt - Taze sebze ve meyve	- Kuru baklagiller - Yumurta - şeker

Azalan tüketim besinleri ile ilgili Tablo 3’e bakıldığında özellikle ekmek tüketiminin azalması Türkiye gibi çok ekmek tüketen bir ülkedeki ekmek tüketiminin azalması olumlu olarak değerlendirilebilir bir durumdur. Çünkü ekmek ve tahıl ağırlıklı bir tüketim kilo arttırmaya sebep olabilmektedir. Ancak vcoda olumlu katkı sağlayabilecek ve sağlıklı yaşama konusunda elde edilebilecek süt, yoğurt, taze sebze ve meyve tüketimlerinin azalması olumsuzluk teşkil edebilmektedir. Tüketimi artan ürünlere

bakıldığında ise kuru baklagiller ve yumurta tüketiminin artması olumlu olarak karşılanabilir iken, şeker tüketiminin artması diyabet başta olmak üzere bazı sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Bütün dünya üzerinde var olan gelişme ve değişme süreci Türkiye'yi de etkilemektedir. Bu anlamda sosyal, ekonomik ve mutfak kültürü son zamanlarda önemli değişimler yaşamaktadır. Bu değişimler, insanların beslenme alışkanlıkları da başta olmak üzere sosyal ve bireysel davranışları etkilemektedir. Hatta toplumun yıllardan beri süre gelen gelenek ve göreneklerinde bile değişmelere sebep olabilmektedir. Beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimlerin bazıları sorunlara sebep olmaktadır. Örneğin son yıllarda ülkede artan ayaküstü yemek yeme alışkanlığı yağ tüketimini önemli ölçüde arttırmaktadır (Arslan, 2014: 7-8).

Türkiye'de toplumun bazı kesimlerinde insanların gıdalara olan güvensizlikleri ve hayvansal ürünlerin kullanımından uzak durmaya gayret etmelerine bağlı olarak besin ögesi konusunda eksiklikler görülebilmektedir. Türkiye ile ele alınacak diğer önemli bir konuda gıda arzıdır. Birçok gıdanın ülkede sağlanabilir nitelikte olduğu bilinmektedir. Ülkenin gıda arzı günlük kişi başı enerji alımına yetecek düzeydedir. Türkiye'deki beslenme durumları birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bu faktörler aşağıda verilmektedir (Pekcan, 1998: 52)

- Bölgeler,
- Mevsimler,
- Sosyo-ekonomik düzey,
- Kentsel-kırsal yerleşim şekli,
- Eğitim durumu,
- Bilgisizlik,
- Hatalı gıda seçimi ve
- Yanlış hazırlama, pişirme ve saklamaktır.

Türkiye'de beslenme durumlarını etkileyen bu faktörler incelendiğinde, sorunun kaynağında gelir dağılımının olduğu söylenebilir. Özellikle gelir dağılımının adaletsiz olması beslenme olmak üzere birçok problemi beraberinde getirmektedir. Bu faktörler özellikle beslenme sorunlarından dengesiz beslenme ile sıkı bir ilişki içindedir. bu

faktörler bireysel olabileceği gibi toplumsal da olabilmektedir. Bu nedenle bu faktörlerden kaynaklı sorunlarda çözümleri de karmaşık olabilmektedir.

Türkiye'nin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde başka faktörlerde rol oynamaktadır. Bu anlamda reklam başta olmak üzere yiyecek ve içecek işletmelerinin yaptıkları tutundurma faaliyetleri, yiyecek ve içecek pazarına sunulan yeni ürünler ve dünyanın globalleşme sürecinde yiyecek ve içecek açısından en güçlü ayağını oluşturan ayaküstü beslenme (*fast-food*) alışkanlıkları bu faktörlere örnek olarak verilebilir. Bu faktörler önemli ölçüde beslenme alışkanlıklarına etki etmekle birlikte, halkın sağlığını da etkileyebilmektedir. Sağlığı tehdit edici bu faktörlerin başında yağ tüketimleri gelmektedir. Türkiye'de hem katı hem de sıvı yağ tüketimi bölgelere veya yörelere göre değişiklik gösterebilmektedir. Özellikle Ege, Marmara ve Akdeniz bölgelerinin kıyı kesimlerinde zeytin yetiştiriciliğinin de etkisi ile bir zeytinyağı kültüründen söz edilebilir. Uzun yıllar sürse de tereyağının yerine margarinin sıklıkla kullanıldığı bir kültürde oluşmuştur. Bu sonuçların ortaya çıkmasında ülke toplumunun beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin düşük olmasının da etkileri vardır. Halkın elinde çoğu zaman gerek gıda gerek ise ekonomik koşullar anlamında imkânlar bulunsa da, halkın bunları yararlı kullanabilme yetkinliği olamamaktadır (Berkel, 2011: 10).

Türkiye'deki en önemli problemlerin başında da halkın bilgisizliğinden öte, gıda üreticilerinin hileleri gelmektedir. Aslında dünya genelinde zaten bir gıda terörü bulunmaktadır. Ancak bu son yıllarda Türkiye'de de sıkça karşılaşılır bir duruma gelmiştir. Gıda üreticilerinin yaptıkları bu hileler, yiyecek veya içeceklerin nihai sonucu da olabileceği gibi, bu yiyecek ve içeceklerin yapımında kullanılan maddelere ilişkin de olabilmektedir. Bu konular başta olmak üzere, sağlıklı bir toplum için sağlıklı besinler konusunda en az halk kadar besin üreticileri de bilgi sahibi olmalıdır.

Bütün dünya üzerinde beslenmenin şekillenmesine neden olan en önemli faktörlerin başında insanların yaşları ve cinsiyetlerinin belirgin rol aldığı bazı durumlar bulunmaktadır. Örneğin çocukluk, gençlik veya yaşlılıkta beslenme aktiviteleri bambaşka olabilmektedir. Bununla birlikte, fiziksel özelliklerinin de etkisi ile kadınların ve erkeklerin beslenme davranışları da değişkenlik gösterebilmektedir. Hatta kadınlar için hamilelik gibi özel durumların etkisi ile de bazen kadınlar arasında beslenme konusunda farklılıklar olabilmektedir. Bu zamanların gerektirdiği beslenme düzeyleri gerçekleşmez

ise beslenme kaynaklı bazı sağlık problemleri ortaya çıkabilmektedir. Türkiye’de bazı dönemlere ait beslenme kaynaklı problemlerin bazıları Tablo 4’te verilmektedir.

Tablo 4:
Türkiye’de Beslenme Kaynaklı Sağlık Sorunları

BESLENME DÖNEMİ	SAğLIK PROBLEMLERİ
<i>0-5 Yaş Çocuklar</i>	- Büyüme ve gelişme geriliği - Raşitizm - Demir yetersizliği anemisi
<i>Okul Çağı Çocuk Ve Gençler</i>	- Zayıflık veya şişmanlık - Demir yetersizliği anemisi - Vitamin yetersizlikleri - İyot yetersizliği hastalıkları - Diş çürükleri
<i>Yetişkin Kadınlar</i>	- Zayıflık veya şişmanlık - Demir yetersizliği anemisi - Vitamin yetersizlikleri - İyot yetersizliği hastalıkları
<i>Yaşlılar</i>	- Beslenmeye bağlı kronik hastalıklar

Kaynak: Arslan, vd., 2000: 5

Tablo 4 incelendiğinde özellikle 0-5 yaşı grubu çocuklardaki büyüme ve gelişme geriliği ile yaşlılardaki beslenme kaynaklı kronik hastalıklar önemli sorunlara yol açabildiği görülmektedir. Yaşlılardaki hastalıklar hayatlarının devamı için kritik önemler taşımaktadır. Çocuklardaki gelişme ve büyüme geriliği geriye kalan bütün hayatlarını etkileyebilmektedir. Okul çağı ve yetişkinlerde ise şişmanlık önemli bir sorun olarak ifade edilebilir. Şişmanlık yüzünden birçok genç özgüven problemi yaşamaktadır. Fakat Tablo 4’te bulunan zayıflığın üzerinde iyi durmak gerekmektedir. Toplumdaki tek sorun şişmanlık değildir. Çok zayıf olmakta önemli bir problem olarak ifade edilebilir.

Tablo 5’te, Türkiye’nin beslenme konusunu iyi bir şekilde özetlediği görünmektedir. Özellikle batıdan doğuya doğru gittikçe et tüketiminin arttığı görülmektedir. Özellikle Ege, Akdeniz ve Marmara bölgelerinin kıyı kesimlerinde zeytinyağlı yemek kullanımının fazla olduğu bilinmektedir. Karadeniz bölgesinin balık tüketiminde oldukça ileri bir seviyede olduğu bilinmektedir. Bu anlamda hamsi tüketiminin bunda katkısı oldukça büyük önem taşımaktadır. Türkiye’deki iç ve doğu bölgelerinde de tahıl tüketiminin yetiştiriciliğe bağlı olarak fazla olduğu da söylenebilir.

Tablo 5:
Türkiye’de Bölgelere Göre Beslenme Durumları

BÖLGELER	BESLENME ALIŞKANLIKLARI
<i>Akdeniz ve Ege Bölgeleri</i>	- Sebze, meyve ve çeşitli otlar kullanılır. - Katı yağ yerine zeytinyağı yağındır. - Hamur işleri, tatlılar ve etli yemekler daha az tercih edilir.
<i>Karadeniz bölgesi</i>	- Kırmızı ve beyaz et yerine daha çok balık tercih edilir. - Yoğurt veya ayran neredeyse her öğünde tüketilir. - Çok çeşitli otların tüketimi vardır. - Kızartma ve tuz yoğun olarak kullanılır.
<i>Marmara Bölgesi</i>	- Beslenme kültürleri zengindir. - Fast-Food kullanımı yaygındır. - Günlük yağ tüketim miktarı fazladır
<i>İç Anadolu Bölgesi</i>	- Beslenme tahıl ağırlıklıdır. - Hamur işleri ve hayvansal ürünlerin tüketimi fazladır - Genel olarak protein ve karbonhidrat tüketimi yapılmaktadır.
<i>Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri</i>	- Et ve süt ürünleri beslenmede geniş yer tutar - Sebze ve özellikle de meyve tüketimi azdır - Kullanılan pişirme yöntemleri yağ kullanımını arttırmaktadır.

Kaynak: Arslan, 2014: 9

Türkiye’deki beslenme alışkanlıklarının önemli ölçüde etkilendiği faktörlerden bir tanesi de ülkenin dini inancıdır. Barker (2002: 168-169) yaptığı çalışmada Müslüman coğrafyalarının genellikle beslenme şekillerini İslami esaslara göre şekillendirdiklerini ifade etmiştir. Hatta bu anlamda dört önemli kıstasın olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar aşağıda verilmektedir.

- Domuz eti veya domuz etinden yapılan ürünleri yasaktır.
- Kontrollerinin kaybedecekleri için alkol içmemeliler.
- Başta et kesim usulleri olmak üzere helal gıda tüketim yapılmaktadır.
- Genel olarak et tüketimi yaygındır. Vejetaryen değildir.

İslam coğrafyasına hâkim olan bu tüketim kıstasları Türkiye’de de uygulanmaktadır. Özellikle yiyecek tüketimleri başta olmak üzere, gıda ürünlerine varıncaya kadar helal usuller aranmaktadır. Domuz eti tüketmemektedirler. Ancak alkol tüketimi konusunda bu durum biraz değişkenlik göstermektedir. Ülkede alkol tüketimi İslami kıstasların tersine belli seviye de kullanılmaktadır. Ayrıca bu konudan hareketle Türkiye’de et tüketiminin de fazla olduğu söylenebilir. Bu birçok kesim tarafından da bilinmektedir.

BÖLÜM II: BESİN VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması uygun besinlerin kullanılmasından geçmektedir. Özellikle besin değeri yüksek besinlerin tüketilmesi bu anlamda artı değer kazandırabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin tek koşulu eldeki besin tüketimi değildir. Özellikle tüketicilerin uygun bir beslenme alışkanlığı da edinmeleri gerekmektedir. Bu anlamda besin öğeleri, besin grupları özellikle ana öğünler başta olmak üzere, öğün kavramı dikkate alınmalıdır. Beslenme alışkanlıkları insan yaşamında her dönem için önemini korumakla birlikte, özellikle gençler açısından oldukça önem taşımaktadır. Bu konuda gençlerin bilgilendirilmeleri ve ona göre hareket edilmesi önem taşımaktadır. Üniversiteler bu konuda önemli merkezler olarak öne çıkabilir. Yani üniversitelerde beslenme alışkanlıkları hakkında bilgilendirmelere yapılabilecek geniş bir genç kitlesi vardır. Bu kesimin zaten beslenme konusunda sorun yaşadıkları da bilinmektedir. Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ele alınmaktadır.

2.1. Besin Kavramı

Beslenme, yeterli ve dengeli beslenme, beslenme alışkanlıkları gibi kavramların anlam kazanması veya tartışılmasının temeli besin kavramıdır. Besin kavramı bu üç kavramın da işlevsellik kazanmasının ön koşuludur. Çünkü bu insanın beslenmesi, yeterli ve dengeli beslenip beslenmemesi veya sağlıklı ve düzgün bir beslenme alışkanlığına sahip olup olmasının varacağı ilk nokta tüketilen besinlerdir. Eğer vücuda istenilen besinler, istenilen zamanda ve istenilen miktarda tüketilirse beslenme ile ilgili birçok problem ortadan kalkabilmektedir. Bu bilgiler ışığında yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beslenme ile ilişkilidir. Sağlıklı beslenmenin temel koşulu ise besin (gıda) seçimidir (Alaunyte, et al., 2015: 12).

Yaşam sürdürmek için içeriğinde su, organik ve inorganik öğeler barındıran, yenilebilen ya da içilebilen, hayvan ve bitki dokuları “besin” olarak adlandırılır (Bulduk, 2002: 22). Beslenme belli bir noktaya kadar karın doyurmak için veya fizyolojik güdülerini gidermek için kullanılmaktadır. Yeryüzünde bulunan besin çeşitliliği beslenmeyi insanlar için daha anlamlı hale getirmektedir. Doğada bulunan besin bileşimlerinin

içinde değişik miktarlarda besin öğeleri bulunmaktadır. Besinlerde bulunan bu kimyasal moleküller tüketimden sonra sindirilerek parçalanmaktadır (Baban, 2010: 3). Burada önemli olan yenilen veya içilen hayvan veya bitki dokularının hangisinin besin olarak tüketildiğidir. Bunun belirlenmesi de büyük oranda insan fizyolojisi veya vücudunun gereksinim duyduğu çeşit veya miktardır.



Şekil 1: Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi

Kaynak: Avukatator, 2015

Günlük beslenme tablosu ve besin piramidine ilişkin şekil incelendiğinde; piramidin en alt kısmında tahıl ağırlıklı yiyeceklerin olduğu görülmektedir. Ekmek, pirinç ve makarnanın öncülük ettiği bu kısım günde 6 ile 11 porsiyon arasında değişiklik göstermek suretiyle kullanılabilir. İkinci kısımda ise sebze ve meyveler bulunmaktadır. Sebzelerde günlük porsiyonlar 3-5 arası iken, meyve 2-4 porsiyona düşebilmektedir. Piramidin üçüncü seviyesinde ağırlıklı olarak et ve süt grubunun olduğu görülmektedir. Süt grubunda günlük porsiyon 2 olabilirken et grubunda 2 ile 3 porsiyon arasında değişebilmektedir. Piramidin en tepe noktasında ise ara sıra tüketilebilen yağlar ve şekerler bulunmaktadır. Bu piramitte yer alan porsiyon miktarlarının da ideal olan porsiyonlar olduğu vurgulanmalıdır. Bunların büyük bir kısmı insanlar tarafından uygulanamayabilir.

2.1.1. Besin Öğeleri

Besinler tüketildikten sonra sindirim aygıtında besin öğelerine ayrılırlar. Vücuda ısı ve enerji veren, yıpranan dokuları onaran ve yeni dokular üreten, yaşam sürecini düzenleyen organik ve inorganik maddeler “besin öğeleri” olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda besin öğelerinin vücudun gereksinim duyduğu kimyasalları içeriklerinde bulundurdıkları için vücutta önemli ve özel görevleri de bulunmaktadır (Bulduk, 2002: 22).

En gelişmiş canlı olan insan; ilkel çağlarda doğada buldukları canlıları avlayarak yemektedirler. Değişen şartlar ve insanların yerleşik hayata geçmeleri ile birlikte av hayvanlarının yanı sıra tarım ürünleri de tüketilmeye başlandı. İlkel şartların yerini alan teknolojik ve bilimsel düzen sayesinde insanlar her mevsim ayrı ayrı yetişen besin türlerini depolamayı, pişirmeyi ve yemeye daha uygun hale getirmeyi öğrenmiştir. Bunlarla birlikte besinlerin içeriklerini analiz etmeye ve özelliklerini araştırmaya başlamıştır. Böylece besinler öğelerine ayrılmışlardır (Baysal ve Küçükaslan, 2003: 192). Besinler temel olarak 5 öğeye ayrılmaktadır.

İnsanların yeterli ve dengeli beslenebilmek için besin öğelerinin hepsinden yeterli oranlarda alması gerekmektedir. Besin öğelerini Tablo 6’da görüldüğü gibi enerji veren besin öğeleri ve enerji vermeyen besin öğeleri olarak 2 grupta toplamak mümkündür (Türkan, 2005: 25-31).

Tablo 6:
Besin Öğelerinin Çeşitleri

Enerji Veren Besin Öğeleri	Enerji Vermeyen Besin Öğeleri
– Karbonhidratlar – Yağlar – Protein	– Mineraller (Fosfor, Kalsiyum, Demir) – Vitaminler - Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K) - Suda eriyen vitaminler (Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Niasin, Folik asit, B6, B12, Biotin, Pantotik asit, Kolin, C)

Besin öğelerinin sınıflandırılması konusunda insanlarda genel bir algısal bir yanlışlık olduğu söylenebilir. Örneğin çoğu insan vitaminlerin enerji verdiklerini düşünerek tüketmektedir. Fakat vitaminler enerji vermeyen besin öğeleridir. Yağ konusunda ise

bunun tam tersi bir durum vardır. Yağların enerji vermedikleri düşünülmektedir fakat yağlar enerji kaynaklarıdır.

İnsan vücudunun ihtiyaçlarını karşılama açısından da besin ögelerini sınıflandırmak mümkündür. Daha fazla ihtiyaç duyulan besin ögeleri (karbonhidrat, yağ, protein) “makro besin ögeleri” , daha az ihtiyaç duyulan besin ögeleri (vitaminler, mineraller) “mikro besin ögeleri” dir (Thebodylabtr, t.y). Makro besin ögelerinin daha öncede sınıflandırılan enerji veren besin ögeleriyle yakın olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, mikro besin ögelerinin ise enerji vermeyen besin ögeleri ile yakındır.

Karbonhidratlar; Enerji verici besin ögelerinin başında gelen karbonhidratların hemen her besin maddesinde bulunduğu söylenebilir. Bu besin ögesinin en önemli özelliği kısa sürede vücutta parçalanabilmeleri ve daha hızlı etki gösterebilmeleridir (İldız, 2012: 12). Karbonhidratlar karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinin bileşkesinden oluşmakta ve insan ve hayvan dokularında bulunmaktadırlar (Koç, 2014: 22). Karbonhidratlar günlük enerji tüketiminin yaklaşık %55-60’ını karşılamaktadır. Bu yönüyle oldukça faydalı besin ögeleridir. Daha çok tahıl ağırlıklı ürünlerde, şeker grubu ve nişastalı sebzelerde bulunmaktadır (Fatih, 2007: 12).

Yağlar; İnsan vücudunun %18’inin yağdan oluştuğu ve kadınların vücudunda erkeklere oranla daha fazla yağ bulunduğu bilinen bir gerçektir. İnsanlar günlük aktivitelerinde harcadıkları yağ miktarından daha az yada daha fazla yağ tüketmemelidirler. Vücutta biriken yağlar enerji deposu olarak kullanılmaktadır. Tüketilen yağ miktarı az olduğunda depoda eksilme olacaktır. Fazla olduğunda ise çeşitli hastalıklara neden olabilmekte, vücut dirençsiz kalabilmektedir. Bu nedenle harcanan yağ miktarı kadar yağ tüketilmesi önemlidir (Arslan, 2014: 19).

Yağların tüketiminin günlük enerji ihtiyacının %25-30’unu karşılayacak şekilde ayarlanması gerekmektedir. Bunun için tüketilecek besinlerin dikkatli seçilmesi önemlidir. En iyi yağ kaynakları olarak görülebilecek besinler bitkisel yağlar, tereyağı, margarin, hamur işleri, yağlı soslar ve yağlı tohumlar olarak sıralanabilir. Bunların yanı sıra yağ oranınca zengin bitkisel gıdalar da zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ve mısır olarak sıralanabilir (Büyükçavuşoğlu, 2011: 12).

Proteinler: Yetişkin bir insan vücudunun yaklaşık %16'sı proteinlerden oluşmuştur. Proteinler hücrelerin ana yapıtaşlarıdır. Bu nedenle protein alımı büyüme ve gelişme için önem arz etmektedir. Aynı zamanda ölü hücrelerin onarılması ve yeni hücreler oluşturulması görevi de bulunan proteinler vücudun savunma sisteminin korunmasını da sağlar (Gül, 2011: 11).

Proteince zengin olan besinlerin sıralandığı Tablo 7 incelendiğinde, bünyesinde en fazla protein barındıran besinin soya fasulyesi olduğu görülmektedir. Soya fasulyesi bu özelliğiyle et grubu besinlerden daha fazla proteine sahiptir. Süt, toplumda sahip olduğu alının aksine daha az bir protein miktarı içermektedir. Ayrıca kuru baklagillerin bile et grubundan daha fazla protein miktarı içerdiği de Tablo 7'den anlaşılmaktadır. Bu ilginç bir sonuç olarak ifade edilebilir.

Tablo 7:
Bazı Besinlerin Protein Miktarı

Besinler	Protein Miktarı (100 g)
Kuru baklagiller	20-25
Soya fasulyesi	30-35
Et, tavuk, balık	15-22
Peynirler	15-25
Yumurta	12-14
Tahıllar	8-12
Süt	3-4

Kaynak: Büyükçavuşoğlu, 2011: 12

Vitaminler; Latince “Vita” kelimesi “yaşam” anlamındadır. “Vitamin” ise yaşam için elzem öge anlamına gelmektedir. Kelime anlamından da anlaşılacağı gibi insan vücudunun tüm faaliyetlerinin sürdürülmesi için gereklidir. Özellikle genç yaştaki bireylerin büyüme ve gelişmesi için ve sağlıklı yaşamlarını idame ettirebilmeleri için besinler yoluyla alınması önemlidir (Tuncay, 2008: 8).

Vitaminler; yağda eriyenler ve suda eriyenler olmak üzere iki grupta toplanmaktadır;

- Yağda eriyen vitaminler: A,D,E ve K vitaminleri
- Suda eriyen vitaminler: Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Niasin, Folik asit, B6 vitamini, B12 vitamini, Biotin, Pantetoik asit, Kolin ve C vitaminidir.

Yağda eriyen vitaminler vücuda ve kan dolaşımına yağ tüketimi ile alınırlar. Vücutta depolanan bu vitaminlerin fazla tüketiminde toksik etkisi yaptığı bilinmektedir. Suda eriyen vitaminler ise; kan dolaşımı ile taşınırlar. Vücutta depolanma özellikleri olmadığı için sürekli olarak ihtiyaç duyulur. Vitamin eksikliğinde oluşabilecek rahatsızlıkların engellenmesi için düzenli olarak bu vitaminleri içeren besinlerin tüketilmesi gerekmektedir (Atioğlu, 2010: 11, Erdaş, 2010: 5).

Tablo 8 incelendiğinde her vitamin grubunun aslında ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Örneğin A vitamini göz sağlığı için elzem görülmektedir. Temel besinlerin başında da yeşil yapraklı sebzeler gelmektedir. B vitaminin ise birden fazla işlevi bulunmakta ve sık tüketilen tahıl, et, patates ve yumurta gibi ürünlerde bulunmaktadır.

Tablo 8:
Bazı Vitaminlerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları

Vitaminler	Vücuttaki En Önemli Görevi	En İyi Besin Kaynakları
A Vitamini	Göz sağlığında, büyümede, üremede önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı ve yağlı süt
B Vitamini	<i>B1</i> : Enerji metabolizmasında önemlidir. <i>B2</i> : Enerji metabolizmasında rol oynar. <i>B6</i> : Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar. <i>B12</i> : Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar. <i>Niasin</i> : Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. <i>Folik asit</i> : Nukleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar.	<i>B1</i> : Tahıllar, kuru baklagiller <i>B2</i> : Organ etleri, sut, yumurta <i>B6</i> : Et, pirinç, bulgur, patates <i>B12</i> : Organ etleri, diğer etler, sut, peynir, yumurta sarısı <i>Niasin</i> : Organ etleri-, tavuk, balık, yağlı tohumlar <i>Folik asit</i> : Karaciğer, diğer organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler
C Vitamini	Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon bağışıklığında önemlidir. Antioksidan özelliği vardır.	Turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates
D Vitamini	Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesinde önemli rol oynar.	Balık yağı ve yumurta sarısı
E Vitamini	Antioksidan özelliği önemlidir. Kas sağlığında da önemli bir yeri vardır.	Yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve bunların yağları
K Vitamini	Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır.	Yeşil yapraklı sebzeler

Kaynak: Arslan, 2014: 21

Damar sağlığı için önem arz eden C vitamini turunçgiller ve yeşil yapraklı sebzelerde sıklıkla bulunmaktadır. Balık yağı ve yumurta sarısında bulunan D vitamini kemiklerin ve dişlerin sertleşmesine katkı sağlamaktadır. Yeşil yapraklı sebzelerde ağırlıklı olarak bulunan E vitamini kas sağlığında etkindir. Son olarak ise; K vitamini kanın pıhtılaşmasına katkılar sağlamakta olup yeşil yapraklı sebzelerde sıklıkla bulunmaktadır.

Mineraller; Mineraller büyük oranda vitaminler ile birlikte ifade edilirler. İnsan bedenindeki birçok fonksiyon için kritik öneme sahip bu iki kavramdan biri olan mineraller, bazı hücrelerden oluşmaktadır. Bu hücreler, kemik veya diş kası gibi birçok zor parçaların hücreleri olabilmektedir. Ayrıca mineraller insan vücudundaki enzimlere karşı reaksiyonları tetikleyebilir (Duyff, 2006: 74).

Baban (2010: 5) alışmasında da insan vücudunun %4 ile 5'i civarında minerallerden oluşmaktadır. Bu mineraller, fosfor, magnezyum, klor, sodyum, kükürt ve diğer makro minerallerden oluşmaktadır. Mineraller insan vücudundaki çeşitli organların içerisinde yer alabilmektedir. Vücudun sağlıklı olarak büyümesi ve yaşamını sürdürmesi için mineraller hayati görev taşımaktadır.

2.1.2. Besin grupları

Besin grupları ile ilgili zaman zaman çeşitli gruplandırmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların bazılarında diğerlerine nispeten sayıca az veya fazla gruplandırmalar yapılabilmektedir. Erdoğan ve arkadaşları (2009: 108) yaptıkları çalışmada besin gruplarını dokuz grup olarak değerlendirmişlerdir. Bu gruplar aşağıdaki gibidir;

- Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, ayran),
- Et ve et ürünleri (kırmızı et, tavuk eti, balık eti, et ürünleri, sakatatlar),
- Yumurta (tavuk yumurtası, bıldırcın yumurtası),
- Kurubaklagiller ve yağlı tohumlar (Kurubaklagiller, ceviz, fındık, fıstık, yer fıstığı, flam fıstığı, çekirdekler, erez),
- Ekmek ve diğer tahıllar (ekmek, makarna/erişte, pirinç, bulgur, hamur işleri, bisküvi, pasta, kek),
- Sebze ve meyveler (yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebzeler, patates, domates, diğer sebzeler, turunçgiller, yaz meyveleri, kurutulmuş meyveler),
- Yağlar (zeytinyağı, kanola yağı, fındık yağı, bitkisel sıvı yağlar, margarin,

tereyağı, iç yağı/kuyruk yağı),

- Şeker ve tatlılar (Bal/reçel, tahin, pekmez, çikolata) ve
- Diğer (zeytin, çay, Türk kahvesi, neskafe, alkollü içecekler, hazır meyve suyu, taze meyve suyu, asitli içecekler, şalgam suyu, turşu/ salamura, baharat, sert yiyecekler, ketçap, mayonez)

Bazı araştırmalarda ise besin grupları altı veya yedi grupta ele alınmaktadır. Bu araştırmada besin grupları beş grupta ele alınmaktadır.

Süt ve Süt Ürünleri; bu gruptaki besinler en önemli kalsiyum kaynaklarıdır. Peynir ve peynir çeşitleri, yoğurt ve süt ile yapılan muhallebi türü tatlılar bu grupta toplanmaktadır. Sağlıklı beslenme için yetişkin bir birey bu besin grubundan bir üründen yada birkaçından günde 1-3 porsiyon tüketmelidir (Baysal, 1990: 11). Çocuklarda kemik gelişimde oldukça etkili olan süt ve süt ürünleri ilerleyen yaşlarda özellikle kadınlarda çok sık görülen kemik erimesinin engellenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle doğumdan itibaren bu besinler düzenli şekilde tüketilmelidir.

Et- Yumurta- Kurubaklagil Grubu; grubu oluşturan temel besinler kırmızı et, beyaz et, balık eti, yumurta, mercimek, nohut, kuru fasulye, soya fasulyesi ve fındıktır. Yoğun olarak protein, demir, çinko ve bazı B grubu vitaminleri içerirler. Bu yararlı besin öğelerinin vücuda alınmasını sağlayan et grubu besinler kas gelişimi ve sağlığı, kan dolaşımı, bağışıklık sistemi ve metabolizmanın düzenli çalışmasında önemli rol oynamaktadır. Vejetaryenler, bu grup besinlerden et ve et ürünlerini tüketmekten kaçınmaktadırlar. Bu nedenle özellikle vücutlarındaki protein miktarı düşük olmaktadır. Bunun yerine yumurta veya mercimek, nohut gibi kuru baklagilleri tüketerek protein ve demir ihtiyaçlarını karşılayabilirler (Wetherilt, 2006: 9).

Sebze-Meyve Grubu; yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebzeler, patates, domates, diğer sebzeler, turunçgiller, yaz meyveleri, kurutulmuş meyvelerden oluşan bu grup yüksek oranlarda C vitamini içermektedirler. Buna ek olarak karbonhidrat ve A vitamininin ön maddesi olan karoten içerirler. Bu gruptaki besinlerden yetişkin bir bireyin günde 3-5 porsiyon tüketmesi gerekmektedir. Bunun en az 1 porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir (Bulduk, 2002: 164).

Tahıl Grubu; insanlar ilk çağlarda avcılıkla beslenmiştir. Avcılık döneminden sonra yerleşik hayata geçilerek tarım geliştirilmiştir. Toprak işlenerek tahıl ürünleri üretimi başlamıştır. Zor ve zahmetli uğraşlarla tahıl grubu olarak adlandırılan buğday, pirinç, mısır, arpa, yulaf, darı ve çavdar üretilmeye başlanmıştır. İnsanların yaşadıkları bölgelerdeki toprak özellikleri, üretim durumuna göre tahıl tüketimi değişiklik göstermektedir. Ülkemizin de içerisinde bulunduğu Asya ve Avrupa kıtalarında buğday ve buğday ürünleri ile pirinç tüketimi yaygındır. Tahıllar birçok besin ögesini bünyesinde barındırmaktadır. Özellikle büyük oranda içerdikleri enerji veren besin ögeleri sayesinde insanlar enerji ihtiyaçlarını bu besin gruplarından karşılamaktadırlar. Bunun yanı sıra protein ve demir açısından da zengindirler (Köksal, 2001: 345).

Tuz- Şeker Tüketimi; Tuz, üç çeşitte mutfaklarda kullanılmaktadır. Bunlar; kaya tuzu, yer altı tuzu ve deniz tuzudur. Bu üç tuz çeşidinin de sofraya tuzu bulunmaktadır. Fakat farklı oranlarda mineral içermektedir. Yetişkin sağlıklı bir birey sağlığının devamı için günde 1-3 g tuz tüketmelidir. Bu miktarın dengede tutulması gerekmektedir. Çünkü alınan tuz miktarı yüksek olursa ilerleyen yaşlarda yüksek tansiyon hastalığına neden olmaktadır. Yemeklerin tatlandırılmasında kullanılan baharatların içerisinde en basit olanı tuzdur ve tuzsuz yemek kesinlikle lezzetsiz olur (Schwenk ve Schwenk, 2006: 69).

Şeker, önemli bir enerji kaynağıdır. Şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilir. Hamur işleri, tatlılar, marmelat ve reçeller, şekerleme çeşitleri ve içeceklerde doğal katkı maddesi olarak kullanılır (Tayar vd., 2011: 327). Yetişkin bir insanın toplam tüketmesi gereken şeker miktarı ile ilgili herhangi bir öneri bulunmamaktadır. WHO basit şekerlerden elde edilen enerjinin günlük alınan enerjinin %10'u kadar olması gerektiğini öne sürmektedir (Köksal ve Karaçil, 2014: 152).

2.2. Öğün Kavramı

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili üzerinde önemle durulması gereken konulardan bir tanesi de öğün kavramıdır. Öğünler, günlük tüketim zamanlarını gösteren bir kavramdır. Ana ve ara öğünler olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Ana öğünler sabah, öğle ve akşam iken, ara öğünler kuşluk, ikindi ve gecedir. Bazı insanlar sadece ana öğünlerde tüketim yaparken, bazı insanlar ana öğün ile ara öğünlerin birkaçı veya tamamını da tüketebilmektedir. Ekici (2013: 13)'nin yaptığı çalışmada beslenmede dikkat edilecek

en iyi hususun alınabilecek günlük besin veya besin gruplarının üç öğünde dengeli dağıtılması olduğu ifade edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmadaki vurgunun üç öğünde olduğu ve bunların ana öğünler olabileceği ifade edilebilir.

Öğünleri beslenme için önemli bir noktada tutan diğer önemli faktörde öğünler arası geçen zamandır. Çünkü vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin kimyasal bileşimleri ile ilgili olduğu kadar, öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak da değişebilmektedir. Bir öğünde yenilen besinlerin sindirilebileceği kadar bir süre geçmeden diğer öğünün alınmamasına dikkat edilmelidir. Bu anlamda öğün-beslenme ilişkisi ile ilgili bazı noktalar öne çıkabilmektedir. Bunlar (Özdoğan, vd., t.y.: 141):

- Öğünlerde yenilen besinlerin türü,
- Öğün atlama,
- Öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu ve
- Bir öğünde fazla besin tüketimidir.

Yukarıda sayılan ifadelerin hepsi insan vücudunun beslenmeden kaynaklı sağlık söz konusu olduğunda öğün kavramının hangi durumlarda önemli olabileceğini ifade etmektedir. İhtiyaç duyulan besinler istenilen öğünde tüketilir ve denge gözetilirse öğün kavramı sağlıklı ve düzenli beslenmenin çıkış noktası olabilmektedir. Bu anlamda Kılınç ve Çağdaş (2012: 182)'de bu durum desteklenir niteliktedir. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme ve fast-food ile birlikte olumsuz olarak değerlendirilebilecek ergenlik dönemi beslenme alışkanlıkları olarak verilmektedir. Sağlıklı ve düzenli bir beslenme için öğün kavramına dikkat etmek oldukça önemlidir.

2.2.1. Öğün Çeşitleri

Besinlerin üç ana ve üç ara öğün olmak üzere toplam altı öğünde tüketilmesi en uygun beslenme düzenidir. Bu sayede özellikle kan ve insülin dengesi sağlanabilmektedir. Bu öğünlerinde 4 veya 5 saat aralıklar ile düzenlenmesi en yüksek faydanın elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Sabah, öğle ve akşam öğünlerinin oluşturduğu ana öğünlerde mutlaka kepekli ekmek, et, sebze grubundan besinler tüketilmeli, bununla birlikte, ek olarak meyve ve süt grubu da tüketilmelidir. Kuşluk, ikindi ve gecedan oluşan ara

öğünlerde ise tok tutan ancak nispeten daha hafif yiyecekler tüketilmelidir (Baban, 2010: 23).

Öğün çeşitlerinin ele alındığı başka çalışmalara da sıkı sık rastlanmaktadır. Özellikle ideal vücut ağırlıklarının oluşması ve bunun devam ettirilebilmesi ana ve ara öğünlerin düzenli bir şekilde değerlendirilmesine bağlı olarak değişmektedir. Ana öğünler; karbonhidrat, protein ve yağ dengeli olarak içecek şekilde ayarlanmalıdır. Ara öğünler ise karbonhidrat yanında protein veya yağ grubunu içecek şekilde olmalıdır (Köseoğlu, 2015: 32). Bu konu ile ilgili Türkiye’de önemli bir çelişki söz konusudur. Genellikle ülkedeki insanlar arasında çok sık yemenin sorunlar oluşturacağı varsayılır. Özellikle ara öğün tüketiminin insanlar arasında çok sık tercih edilmediği söylenebilir.

2.2.1.1. Kahvaltı

Kahvaltı ana öğünlerden olup, günün ilk öğünü oluşturmaktadır. Çoğu zaman gündelik hayata başlamak ile uyku arasındaki ince çizgiyi oluşturmaktadır. Bu nedenle ihmal edilme veya uykuya tercih edilme oranı oldukça yüksektir. Fakat aslında uzmanlara göre bunun tam tersinin gerçekleşmesi daha yararlıdır. Günün en önemli öğünü kabul edilen kahvaltı, atlandığı takdirde, diğer öğünler ile istenilen beslenme düzeyine ulaşamamaktadır. Yapılan kahvaltı sayesinde günlük enerji veya protein ihtiyacının önemli bir kısmı karşılanabilmektedir (Çelik, vd., 2004: 12; Cowbrouth, t.y.: 20).

Kahvaltı sahip olduğu kritik önem nedeniyle yapılmadığı durumlarda kardiyovasküler hastalık riski ve kötü beslenmeyi tetikleyebilmektedir. Ayrıca, sabah öğünü atlandığında obezite riski de artırmaktadır (Özyazıcıoğlu, vd., 2009: 38). Kılıç ve Şanlıer (2007: 33) tarafından yapılan çalışmada da bu durum değerlendirilmiştir. Çalışmada öğün atlamanın enerji kaybına neden olduğu ifade edilmektedir. Özellikle şişman bireylerde öğün atlamanın yaygın olduğu, sıklıkla atlanan öğünün de sabah kahvaltısı olduğu vurgulanmaktadır. İnsanın düzenli kahvaltı yapması birçok fayda sağlamaktadır. İnsan bedeninin iyi ve düzenli çalışması, kan şekeriindeki dengenin sağlanması bu yararlarından birkaçıdır (Sağlık Bakanlığı, 2004). Sabah kahvaltısının yapılması metabolizmayı hızlandırır ve insanların güne daha enerjik başlamasına yardımcı olur. Sabah yapılacak makul bir kahvaltı günlük atıştırmaları da engelleyeceği için tercih edilmelidir. Ancak

bütün öğünlerde olduğu gibi kahvaltıda da ölçüyü kaçırmamak gerekmektedir (Saygılı, 2012: 75).

2.2.1.2. Kuşluk

Kuşluk günün ikinci, ara öğünlerin ise birinci öğünüdür. En çok atlanan ara öğündür. Bu öğünde en çok meyve veya ekmek grubu yiyeceklerin tüketildiği söylenebilir (Tuncay, 2008: 28). Kuşluğun en çok atlanan ara öğün olmasında bir takım önemli sebepler bulunmaktadır. Özellikle insanların uykularından geç uyanmaları ve kahvaltı ile öğle öğünleri arasındaki sürenin giderek daralması bundaki en önemli nedenlerden bir tanesidir. Ayrıca insanların güne yeni başlamalarından dolayı çok fazla güç sarf etmemiş olmaları da bundaki diğer kritik faktörlerden biri olarak vurgulanabilir. Ayrıca özellikle çalışan insanların işlerine yeni başlamaları ve verimli zaman olarak o saatlerin kabul edilmesinden dolayı daha çok işe odaklandıklarından dolayı beslenme ikinci planda tutulabilmektedir.

2.2.1.3. Öğle Yemeği

Öğle yemeği günün üçüncü, ana öğünlerin ise ikinci öğünüdür. Dünya genelinde sıkça tüketilen bir öğündür. Özellikle güne sabah itibarı ile başlayan bireylerin nerdeyse tamamı öğlen öğününü tüketmektedir. Çalışan bireylerde öğle öğünün tüketimi için belli bir boş zaman bile mevcuttur. Genellikle saat 12 ile 13:30 olan bu saat aralığı bazı özel sektör işletmeleri tarafından kısaltılabilmektedir. İnsanların öğlene kadar tükettikleri enerjinin besinler vasıtası ile sağlanması ve sonrasında harcanacak enerji içinde ihtiyacın giderilmesi gerekmektedir. Lawton ve arkadaşlarının (Beaudoin ve Mayer, 1953'den aktaran Yılmaz, 2010: 31) çalışmasında öğlen yemeğinde karbonhidrat değeri yüksek olan ve olmayan besinler verilmiştir. Sonraki açlık durumları incelendiğinde karbonhidrat oranı düşük yiyecekleri tüketen katılımcıların daha yoğun bir açlık çektikleri görülmektedir. Açlığın nedeni ise harcanan enerjidir. Dolayısı ile öğleden sonra harcanan enerji için öğlen yemeğinde iyi beslenilmeli ve mümkünse karbonhidrat ağırlıklı tüketim yapılmalıdır.

2.2.1.4. İkinci

İkinci, günün dördüncü, ara öğünlerin ise ikinci öğünüdür. Bu öğün en fazla tuz ağırlıklı atıştırmaların yapıldığı, günün en popüler öğünlerinden olarak ifade edilebilir (Tuncay,

2008: 28). Bunların yanından ikindi de daha fazla karbonatlı içecekler, şeker ve sakız, atıştırmalıklar tercih edilmektedir (Ma, 1983: 665). İkinci ara öğününde çalışanlar açısından, çalışma zamanına denk gelmesi bu öğünün tüketiminin düşük olmasına zemin hazırlamaktadır. Gençlerin de özellikle eğitim faaliyetlerini sürdürdükleri için bu öğünü kullanmaktan uzak durdukları ifade edilebilir. Bununla birlikte, insanların açlıklarını gideremeyip, akşam ana öğününde yemek tüketme isteğinde olmaları da ikindi öğününde daha az tüketimin yapılmasına zemin hazırlamaktadır.

2.2.1.5. Akşam Yemeği

Akşam yemeği ana öğünlerin sonuncu günün ise beşinci öğünüdür. Akşam öğünü aslında en çok tartışılan öğünlerinden bir tanesidir. Aslında bütün gün harcanan enerjinin kazanılması adına akşam yemeğinin yenmesi önem taşımaktadır. Ancak bazı önemli koşulları vardır. Akşam öğününün çok ağır yiyecekler tüketilmeden geçirilmesi ve özellikle saat 19.00-20.00'den sonra yemek yenmemesi önerilmektedir. Erken bir akşam yemeğinden sonra da su, ayran, şekersiz ve tatlandırıcı katılmamış olmak şartıyla limonlu çay, yeşil çay, tarçın ve karanfil çayları içilebilir (Karatay, t.y.).

Mcintosh (1996: 64) yaptığı çalışmada, yemeği kültür aktarım sürecinin önemli bir parçası olarak görmektedir. Aile açısından dayanışmanın güçlendirilerek sürdürülmesi oldukça büyük önem taşımaktadır. Bu sürecin önemli parçalarından bir tanesi de yemektir. Akşam yemekleri bu amaca en iyi hizmet eden öğündür. Yıl içinde aileler bazı zamanlarda, dini ve özel günlerde düzenledikleri büyük yemek organizasyonlarında (Müslümanlarda iftar sofraları, Hristiyanlarda şükran günü yemekleri gibi) günlük aktiviteleri güçlendirmektedirler. Akşam yemeğinin aile içindeki diğer önemli fonksiyonu da sosyalizasyona yaptığı katkılardır. Bu anlamda yemek masaları bir sosyalizasyon forumu olarak değerlendirilebilir. Bireyler yemek masasında bir araya gelerek günlük hayatlarını birbirlerine aktarabilmektedir.

Gençler açısından değerlendirildiğinde akşam yemeğinin oldukça önemli olduğu vurgulanabilir. Bazı durumlarda akşam yemeklerinde sadece (açlık) fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi söz konusu iken, bazı durumlarda akşam yemekleri sosyalleşmenin en önemli ögesi haline gelebilmektedir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin

evlerinde veya kafelerinde akşam yemekleri için bir araya gelmeleri verilebilecek örneklerdendir.

2.2.1.6. Gece

Gece ara öğünü ise günün son, ara öğünlerin ise üçüncü öğünüdür. Günün en popüler ara öğünü olarak ifade edilebilir ve mevsimine göre dondurmanın çok fazla tercih edildiği söylenebilir. Gece öğününde ise patlamış mısır, cips gibi tuzlu atıştırmalıkları tercih ettikleri gösterilmiştir (Tuncay, 2008: 28). Gece tüketilen bu tuzlu besinler, kuşluk ve ikindi öğünlerinde yenilen besinlere göre günlük sodyum alımına daha fazla katkıda bulunmaktadır (Ma, 1983: 665). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler başta olmak üzere, ülkelerin genelinde şişmanlık oranlarının yükselmesinde ara öğünlerin tüketilmesinin önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Özellikle insanların tüketiminden sonra çok fazla hareket etme imkânının olmayışı ve tüketiminin üzerinden çok süre geçmeden uykuya geçilmesi gece öğününün şişmanlık üzerinde önemli etkileri olduğu söylenmektedir. Fakat dikkatli bir besin tüketimi yapılırsa, durumun çokta böyle olamayacağı söylenebilir.

Gece öğünündeki tüketim ile ilgili ele alınabilecek diğer önemli konulardan biri de gençlerin bu öğünü tüketme düzeyleridir. Özellikle üniversitede eğitim gören gençler bu öğünü çok sık tüketmektedirler. Çünkü genel olarak geç uyumaya meyilli olan bu grubun akşam ana öğünü tükettikten sonraki uzun süreyi acıkmadan geçirmeleri pek mümkün görünmemektedir. Ayrıca, zaman zaman akşam ana öğünü tüketilmeden, bu öğün gece ile birleştirilebilmektedir. Buda erken tüketilmesi gereken yağlı ve ağır besinlerin gece tüketilmesi gibi önemli bir problemi de beraberinde getirmektedir.

2.2.2. Atlanan Öğünler ve Öğün Atlama Nedenleri

Gündelik yaşamın akışı içinde insanın aklını sürekli meşgul eden en önemli konulardan birisi de gün içerisindeki beslenmedir. Gün içerisindeki beslenme söz konusu olduğunda ilk akla gelen şey öğün kavramıdır. Öğünler, günlük beslenme düzeninin en önemli parçalarıdır. Bu anlamda zaman zaman beslenme konusunda yaşanan problemlerin temelinde öğünler ile ilgili yaşanan sorunlar bulunmaktadır. Bu sorunların en önemlilerinden bir tanesi de öğün atlamadır. Bu anlamda günlük hayatta atlanan öğünler ve bunların nedenlerinin bilinmesi son derece önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin üniversitede geçirdikleri dönem oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bu önemin ortaya çıkmasında etkili olan konulardan birisi de beslenmedir. Çocukluk çağı sonrası dönemi kapsamı, öğrencilerin alıştıkları aile ortamından kopmaları, dış etkileneğe müsait hale gelmeleri ve daha özgür davranır bir rol kazanmaları hayatlarının birçok alanında olduğu gibi beslenmelerinde de yeni bir dönemi başlatmaktadır. Beslenmedeki bu dönemde dikkat edilecek en önemli hususların başında öğün örüntüsü ile ilgili konular gelmektedir. Bu anlamda bir günde tüketilen öğün sayısı, atlanılan öğün, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında besin tüketim durumları bireyin beslenme alışkanlığını şekillenmesine neden olmaktadır. (Arslan vd., 1993: 196).

2.2.2.1. Atlanan Öğünler

Öğün atlama konusunda farklı çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan çalışmaların önemli bir kısmında değışik sonuçlar elde edilebilmektedir. Sonuçların farklı çıkmasının en belirgin nedeni beslenme alışkanlığı araştırılan çalışma evreninin özellikleridir. Çocukların ailelerinin kontrolünde yetişmeleri öğün atlamalarının daha zor olabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde üniversite öğrencileri dışındaki diğer gençlerde de durumun böyle olduğu söylenebilir. Eğer bu evrenlerde öğün atlanacaksa da bunun sebepleri farklı olabilmektedir. Belki iştahsızlık bu konuda sebep olarak ifade edilebilir. Ayrıca yetişkin insanların çok fazla öğün atlama gibi bir problemleri bulunmamaktadır. Fakat üniversite öğrencileri ve çalışan yetişkin bireylerde bir takım öğünlerin atlandığı ve bunların sebeplerinin de değışiklik gösterebileceğı vurgulanabilir.

Korkmaz (2010: 404) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin en çok atladıkları öğün olarak sabah kahvaltısını, en az atlanan öğün olarak da akşam yemeğini ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin önemli bir kısmının da ara öğün alışkanlığı olduğu vurgulanmıştır. Burada ilk iki tespit birçok çalışmada da elde edilmektedir. Ancak ara öğün alışkanlığı konusunda aynı durum söz konusu değildir. Ara öğün alışkanlığı genel itibarıyla öğrencilerde bulunmamaktadır. Eğer varsa da, bu atlanan ana öğünlerin telafisi niteliğindedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğunda ciddi sonuçların yaşandığı tespit edilmiştir. Özellikle öğünler konusunda

ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler bazı öğünleri geçiştirmekte, bazı öğünlerde ise çok zamansız ve fazla besin tüketimi yapmaktadır. Başta kahvaltı olmak üzere geçiştirilen bu öğünlerde daha çok çay, simit ve poğaça tükettikleri bilinmektedir. Gençler arasında karın doyurmanın beslenme ile eş değer görülmesi oldukça önemli bir sorundur (Arslan ve ark., 1993: 203).

Üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde en fazla atlanan ana öğünün sabah kahvaltısı, en çok atlanan ara öğünün ise kuşluk öğünü olduğu söylenebilir. En az atlanan ara öğün akşam yemeği iken, en az atlanan ara öğün gecedir. Bunun en önemli sebepleri, öğrencilerin genel itibari ile aile ortamlarında uzak olmaları, gece geç vakitlere kadar uyumayıp sabah geç uyanmaları, günün önemli bir bölümünde okul ortamında olmaları ifade edilebilir. Yetişkinlerde veya düzenli bir aile yaşantısında durum değişebilmektedir. Öğünler arasında dengeli bir beslenme düzeni kurulabilmektedir.

2.2.2.2. Öğün Atlama Nedenleri

Öğün atlama ile ilgili yapılan birçok çalışmanın sonuçları incelendiğinde zaman zaman benzer zaman zaman ise farklı sonuçlara ulaşılabilmektedir. Vançelik ve arkadaşları (2007: 246) tarafından yapılan unutmama ve fırsat bulamama öğün atlamanın en önemli nedeni olarak ele alınmıştır. Öğün atlama konusundaki gerekçeler ise plansız yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıkları olarak değerlendirilmiştir. Fırsat bulamama unutmaya göre daha geçerli bir öğün atlama sebebidir.

Zaman bulamamak ile de benzer özelliklere sahip olan fırsat bulunamamasının en temel nedenleri insanların gündelik yaşayışlarındaki hareketliliklerdir. Özellikle çalışan bireylerde bu durum biraz daha belirgindir. Ancak öğün atlama konusunda zaman bulamamaktan daha önemli bir neden olarak iştahsızlık ön plana çıkmaktadır (Türk vd., 2007: 82). Özellikle günün belli yoğun fiziksel aktiviteleri başta olmak üzere, yorgunluk, stres, hastalık, hareketsizlik gibi sebeplerden dolayı insanlar iştah problemi yaşayabilmektedir. Yaşanan bu iştahsızlıklar gün içerisindeki öğünlerin atlanmasına ve beslenme konusundaki bazı sıkıntıların yaşanmasına zemin hazırlamaktadır.

Öğün atlama nedenleri açısından üniversite öğrencileri ele alındığında bazı farklı faktörlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Zamanın olmaması önemli bir neden olarak

ifade edilebilirken, alışkanlığın olmaması ve öğrencilerde yeterli düzeyde paranın olmaması da öğün atlama açısından kayda değer bir sebep olarak söylenebilir (Korkmaz, 2010: 405). Özellikle öğrenciler tarafından sabah kahvaltısını yapma gibi bir kültürün oluşmadığı söylenebilir. Ayrıca, besinlerin alınması için öğrencilerin birçoğunda istenilen miktarda para bulunamamaktadır. Öğünler açısından oldukça dengesiz bir görüntü çizmektedirler. Öğünler kaydırılarak kahvaltı öğlen, öğle yemeği akşam yenirken, akşam yemeği gece tüketilebilmektedir.

Özdoğan ve arkadaşları (2012: 70) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde atlanan ana öğünlere ilişkin birkaç farklı neden ifade edilmiştir. Zamanın olmaması bu araştırmada da ana öğün atlama da en önemli neden olarak katılımcılarca ifade edilmiştir. Bununla birlikte, kendimi aç hissetmediğim için, geç kalktığım için ve aile yanında kalmadığım için gibi sebepler de atlanan ana öğünlere sebep olarak ifade edilmiştir. Geç kalkma özellikle öğrencilerin sabah kahvaltısını atlamaları konusunda önemli bir neden olarak ifade edilebilir. Genellikle zamanlarını uyku için harcayan öğrenciler bu yüzden beslenmelerini aksatabilmektedir. Aynı çalışma da (72) öğün atlama nedenleri arasında zaman yetersizliği ilk sırada yer alırken, en fazla atlanan öğün sabah kahvaltısı olduğu vurgulanmıştır. En sık tüketilen akşam öğünüdür. Genel itibarı ile öğrenciler öğün düzenlerine gereken özeni göstermemektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için bireylerin yaşam koşullarını uygun hale getirmeleri sağlanmalıdır. Bu açıdan öğrencilere üniversitedeki ders programları çerçevesinde ve çeşitli eğitimler vesilesiyle beslenme ve özellikle beslenmede öğün düzeninin önemine yönelik bilinç oluşturma faaliyetleri yürütülmelidir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin arttırılması, yanlış bilinen beslenme davranışlarının düzeltilmesi, sağlık kurallarına uygun yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklı bir toplum oluşturulması hedeflenmeli ve bunlar uygun politikalar ile desteklenmelidir.

2.3. Beslenme Alışkanlıkları

Dünyada hızla yayılan kötü beslenme (malnutrition) kaynaklı sağlık problemleri nedeniyle, beslenme ile ilgili düzenlemeler, yeni planlamalar ve bunların uygulanması zorunlu olmuştur. Örneğin; çocukluktan erişkinliğe geçiş döneminde evden uzakta daha fazla zaman geçiren gençler sağlıklı beslenme koşullarıyla karşılaşmaktadırlar. Bunları engellemek adına özellikle okullarda sağlıklı beslenme programlarının düzenlenmesinin

bu sorunun çözümünde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu sağlıksız beslenme durumlarının başında öğün atlama gelmektedir. Fakat insan vücudunun fizyolojik dengesinin sağlanmasının yolu öğün örüntüsüne dikkat etmekten geçmektedir. Çünkü sağlıklı beslenmenin birincil şartı öğün atlamamaktır (Sormaz ve Şanlıer, 2015: 1621). Ayrıca sağlam bir beslenme alışkanlığının oturtulması bazı önemli sağlık sorunları ile mücadelede de insanlara yardımcı olabilmektedir. Prostat hastalığı bu hastalıkların başında gelmektedir (Koniuszy, et al., 2013: 320).

2.3.1. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

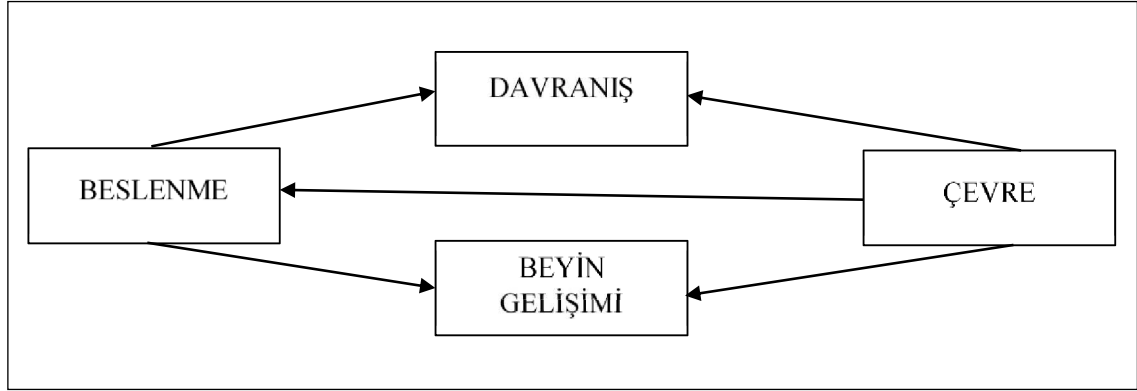
Üniversite öğrencilerinin beslenme ile ilgili bozukluklarda bazı konulardan dolayı risk grubunu oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları, psiko-sosyal ve ekonomik sebeplerden dolayı risk grubunu oluşturmaktadır. Bu konuda eğitim ağırlıklı olmak üzere eğitim ve önleyici tedbirlerin alınması, korunmanın sağlanması, şayet hastalık oluşmuşsa tedavinin sağlanması gibi konular oldukça önem taşımaktadır. Beslenme veya yeme bozukluklarının üniversite öğrencilerindeki sıklığının saptanması, bu durumu tetikleyen faktörlerin belirlenmesi ve koruyucu önlemlerin alınması gerekmektedir (Ulaş vd, 2013: 16).

Beslenme alışkanlıkları yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayabileceği gibi yetersiz ve dengesiz beslenmeye de sebep olabilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarını etkileyen ekonomik olarak istenilen düzeyde olamama, besinlerin üretiminde meydana gelen gelişmelerin takip edilememesi, beslenme konusundaki bilgi düzeyinin düşük olması, ailelerin yapıları ve aile içerisindeki roller, çevre kuralları, sağlığın bu konu ile yoğun ilişki içinde olması gibi sebepler beslenme davranışlarının alışkanlığa dönüşmesine zemin hazırlamaktadır (Baysal, 1990, s: 4; Arcas, et al., 2015: 937).

2.3.1.1. Sosyo-Kültürel Faktörler

Beslenmeyi etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden en önemlilerinden biri de çevresel faktörlerdir. Aslında çevre birçok konu üzerinde etkilidir. Kişilik, gelenek, görenek, yaşam tarzı, toplumsal yapı gibi birçok konu çevre ile yoğun bir ilişki içerisine girebilmektedir. Aslında bakıldığında çevrenin etkilediği bu konuların her biri

ayrı ayrı beslenme kültürünün oluşmasına yardımcı olabilmektedir. Bu açıdan çevrenin doğrudan veya dolaylı olarak beslenme alışkanlıklarını etkilediği ifade edilebilir.



Şekil 2: Beslenme, Beyin Gelişim, Davranış ve Çevre İlişkisi

Kaynak: Demirci, 2003: 5'ten uyarlanmıştır.

Şekil 2'de de verildiği gibi beslenmenin beyin gelişimi, davranış ve diğer bazı çevresel değerler arasında etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Buradaki değerlendirmeye göre yeterli ve dengeli beslenme, beyin hücrelerinin çoğalması ve biçimlenmesi, dolayısıyla beynin kimyasal ve fizyolojik yapısının gelişimi için gerekli enerjiler ve besin öğeleri yardımı ile gerçekleşir. Fakat beslenmenin tek başına beyin gelişimini etkilemesi mümkün olmayabilmektedir. Besinler yeterli olsa bile çevresel etkiler sonucu metabolizmanın etkilenmesi besinlerin yararlarını etkileyebilmektedir.

Beslenme kavramı üzerinde etkili olan ve beslenme alışkanlığını etkileyen en önemli sosyo-kültürel faktörlerden bir tanesi de kültürdür. Toplumsal yaşamın dinamikleri ile şekillenen kültür bireylerin birbirleri ile olan iletişim ve etkileşimlerini gerektirmektedir. Bu iletişim ve etkileşimler yardımı ile bir çok ortak özellik öğrenilip bunlara göre davranışlar geliştirilebilmektedir. Toplumlar incelendiğinde küçük veya büyük, sınırları belli çizgiler ile çizilmiş gruplarda kendilerine özgü yaşam biçimi, örf, adet, gelenek-görenek, amaç veya hedefleri bulunmaktadır. Bununla birlikte toplum içindeki insanların idealleri, ilgileri, benimsediği değer yargıları ve inançları kültürel yapı tarafından biçimlendirilebilmektedir. Bireyler toplum içindeki bu değerlerden de bir şeyler öğrenerek kişiliklerini olgunlaştırabilmektedir. Toplum içerisindeki kültürel değerlere katkıda bulunan veya toplumu oluşturan aile, okul veya arkadaş çevrelerinde bulunan bireyler, bu gruplarda geliştirdiği ilişkiler sayesinde birçok ahlaki değer veya

alışkanlık kazanabilmektedir. Bu anlamda beslenme kültürel yapının şekillendirdiği bu önemli davranışlardan bir tanesidir (Güney, 2000: 259-260).

Kişiliğin sosyo-kültürel etkiler ile şekillendiği ve bunlarında beraber beslenme alışkanlığını etkilediği bilinmektedir. Aslında özünde insan ileriki yaşlarında kişiliğinin oluşumuna katkı sağlayabilecek birçok karakteristik özellikle doğmaktadır. Fakat bu özelliklerin harekete geçebilmesi için bir takım dış faktörlere de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu dış faktörlerin en belirgin olanlarından biri de kişinin yaşadığı çevredeki sosyo-kültürel yapıdır. Doğuşunda fizyolojik ihtiyaçlar güdüsü ile doğan insan, sosyo kültürel etkiler ile birlikte beslenmeyi fizyolojik bir ihtiyacın ötesine taşıyarak, beslenmeyi bir kültüre dönüştürebilmektedir. Sosyal kabullenme ve sosyal saygı aracı olarak çoğu zaman beslenme ön plana çıkabilmektedir (Açıkgöz, 2006:). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde söz ettiği en alt kademe ihtiyaç ile en üst kademe ihtiyaç beslenme ile gerçekleşebilmektedir. Örneğin karın doyurma bir fizyolojik ihtiyaç iken, lüks bir restorana gidip akşam yemeği yiyerek bunun kamuoyuna yansıtılması bir kendini yenileme ihtiyacı olabilmektedir.

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen diğer önemli sosyo-kültürel etkilerden biri de ailedir. Aile özellikle çocukların sağlıklı davranışlar sergilemelerine yardımcı olan oldukça önemli bir müessesedir. Beslenme konusunda çocukların sağlıklı davranış sergilemek adına aileden yetiştiği önemli konulardan bir tanesidir. Beslenme konusunda aileden destek gören çocukların daha az sağlıksız besinler tükettikleri söylenebilir. Aileden sağlıklı beslenme konusunda destek gören çocukların aşağıdaki beslenme alışkanlıklarını sergiledikleri vurgulanabilir (Öztürk, 2010: 18-19):

- Daha az atıştırma (abur-cubur) tüketimi yaparlar,
- Daha az yağlı yiyecek tüketimi yaparlar,
- Daha fazla meyve ve sebze tüketirler,
- Ailelerini beslenme konusunda rol model alırlar,
- Daha fazla proteinli, lifli, tahıllı, vitamin ve minerallerden zengin yiyecekler tüketirler,
- Daha az kızarmış yiyecekler tüketirler,
- Gazlı içecekler daha az tüketirler ve
- Çocukların kiloları kontrol altında tutularak kilo problemleri yaşamalarını önlemektedir.

Bu beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, aslında beslenme konusunun sağlıklı olmasının temel yapı taşının aile olduğu ortaya çıkmaktadır. Çünkü özellikle bu çağın gençlerinde var olan sağlık sorunları yukarıda ifade edilmiştir. Abur-cubur, yağlı yiyecek, kızartma, kızarmış yiyecekler, gazlı içecekler ve bunların tüketimi sonucunda ortaya çıkabilen kilo problemlerinin beslenme konusunda aile içinde verilen destekler ile en aza inebilmektedir.

2.3.1.2. Ekonomik Faktörler

Ekonomik olanaklar nedeni ile refah seviyesi yüksek olan insanlar istedikleri besin maddelerini alabilme ve yiyebilme olanağına sahiptirler. Bu anlamda zengin bir beslenme kültürünün veya alışkanlığının olması ekonomik olanaklarla doğrudan ilişkilidir. Bu anlamda, et, süt ve süt ürünleri veya parasal değeri ve besin değeri yüksek olan diğer besinlerin tüketimi ekonomi düzeyi düşük olan bireyler için çok fazla mümkün olmayabilmektedir. Bu anlamda gelir durumu düşük olan bireylerde tahıl tüketiminin daha yaygın olduğu söylenebilir (Açıkgöz, 2006). Bunun en önemli nedeni ise tahıllı gıdaların fiyatının düşük olmasına karşın doyuruculuğunun yüksek olmasıdır. İnsanların sağlıklı bir beslenme kültürü veya alışkanlığına sahip olmaları belli bir ekonomik gücü gerektirmektedir.

Ailelilerin sosyo ekonomik durumları da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Özellikle ekonomik gücün beslenme alışkanlığı konusunda belirleyici olduğu vurgulanabilir. Düşük ekonomik güce sahip aileler meyve, sebze ve günlük vitamin desteklerini yeterince tüketmezken, yağlı ve şekerli besinleri daha fazla tüketmektedir. Ancak, ekonomik gücü iyi olan aileler daha fazla tahıl, meyve, sebze ve az yağlı yiyecek tüketmektedir. Bu iki aile tipi arasında öğün açısından da bir farklılık söz konusudur. Ekonomik durumu düşük ailelerde öğün örüntüsü çok fazla işlemezken, ekonomik gücü iyi olan ailelerin öğünleri daha düzenli olabilmektedir. Bu durum hem yeterli ve dengeli beslenme açısından hem de beslenme alışkanlıkları konusunda ince bir çizgi olarak ekonomik gücü ön plana çıkarmaktadır. Ailelerde olduğu gibi ailelerin çocukları içinde aynı durumu göstermektedir (Öztürk, 2010: 20-21).

2.3.1.3. Demografik ve Çevresel Faktörler

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen en belirleyici iki demografik değişken cinsiyet ve yaştır. Özellikle çocuklarda ve gençlerde bu durum daha belirgin bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Cinsiyet açısından bakıldığında gençlerde kızların daha çok meyve, sebze, lifli ve sağlıklı besinleri tükettikleri söylenebilir. Erkeklerin ise, daha çok yağlı ve şekerli olan enerji içeriği yüksek besinleri, işlenmiş et ve yumurtayı tükettikleri ifade edilebilir. Buradaki temel gerekçe kız çocukların veya kadınların kilo kontrolü konusunda erkeklere göre daha hassas davranmalarıdır. Bu durum üniversite öğrencilerinde de benzer özellikler göstermektedir. Kızlar literatürce de desteklenen, genellikle sağlıklı kabul edilen besinleri tüketirken, erkekler daha sağlıksız besinleri tercih edebilmektedir. Yaş açısından bakıldığında ise, çocukluktan başlayarak yaşın ilerlemesi ile birlikte daha fazla yiyecek tüketimi, daha çeşitlilik gösteren bir diyet ve oturmuş bir yeme davranışının varlığı gözlemlenebilir (Öztürk, 2010: 16-17).

Tablo 9:
Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Demografik Faktörler

FAKTÖR	ETKİ
<i>Bölge</i>	Deniz kıyısına yakın yerleşim yerlerinde deniz ürünleri daha fazla tüketilirken, deniz kenarından uzak yerlerde bu ürünler daha az tüketilmektedir
<i>İklim</i>	İklim koşulları, insanların kendi metabolizmasını bu koşullara uygun hale getirmelerine neden olabilir. Soğuk iklim koşullarında fazla yağlı besinler alınması, sıcak iklimlerde ise az yağlı besinlerin tüketilmesi, buna örnek olarak verilebilir
<i>Yer Değiştirme</i>	Özellikle toplu bir halde bir yerden, başka bir yere göç etme durumu, toplumun kendi beslenme alışkanlığını göçtüğü yerin halkına aşılayabildiği gibi, kendisi de o bölge halkının beslenme alışkanlığından etkilenebilir.
<i>Ailede Beslenme Eğitimi</i>	Beslenme zamanla gelişecek ve eğitimle yön bulacaktır. Şu halde, bebeğin beslenme alışkanlığının yön değişiminde annenin rolü ve bilgisi büyüktür. Anne bu eğitim görevini yapamadığı zaman, ilk kötü beslenme alışkanlığının temeli atılmış olur. Bu eğitim yanlışlarını, çocuğun 15 yaşına kadar sürdürmesi olanaklıdır. Bu bağlamda, aile, beslenme gibi özel davranışların kazandırıldığı, ilk ceza ve ödüllendirmelerin verildiği sosyal bir ortamdır.

Kaynak: Açıkgöz, 2006'dan uyarlanmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, kişinin demografik ve çevresel değişkenlerinden olan yaşanılan bölge, yaşanılan coğrafyanın iklimi, insanın yaşadığı yerin dışına doğru yaptığı hareket, eğitim gibi konuların beslenmeyi şekillendirdiği görülmektedir. Özellikle yaşanan bölge ve iklim bireysel beslenme alışkanlığının yanında bölgesel beslenme kültürlerinin

oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Yer değiştirme sonucu insanların hayatlarında önemli değişimler meydana gelmektedir. İnsanlar farklı bir yere gittiklerinde uzun süre aç kalamadıkları için, o yerlerin yiyecek ve içecekleri ile tanışmaktadırlar. Bu nedenle yer değiştirme durumu beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olabilmektedir. Son olarak aileler de gerek beslenme gerekse de genel eğitim düzeyi beslenme alışkanlıkları üzerinde etki olabilmektedir. Ekonomik, sosyo-kültürel, demografik ve çevresel etkenlerin yanında biyolojik, antropolojik, fizyolojik ve ülke ekonomisi gibi etkenlerde beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Dastan, et al., 2015: 1141).

2.3.2. Gece Yemek Yeme Alışkanlığı

Gece yemek yeme alışkanlığı bazı insanlar arasında oldukça yaygındır. Özellikle insanların BİT'lerin gelişme ile kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ve kişisel sosyal ağların ortaya çıkması ile birlikte insanların uyku düzeni değişmiştir. İnsanlar artık gece çok geç vakitlere kadar uykusuz olabilmektedir. Bu uykusuz geçen saatler en çok insanların beslenme düzenlerini ve öğün örüntülerini etkilemiştir. İnsanlar gece geç vakitlere kadar uyuyamayınca acıkmakta ve geç vakitlerde besin tüketimi gerçekleştirebilmektedir. Gece tüketilen besinlerde yağlı, gazlı ve şekerli besinler insan sağlığını tehdit eden bir beslenme şekline dönüşebilmektedir. Bu bağlamda Tuncay (2008: 28) yaptığı çalışmada günün en popüler öğünlerinden biri olarak gece öğününü göstermektedir.

Yunsheng ve arkadaşları (2003: 87-89) gece yemek yeme alışkanlığını kahvaltı ve obezite kavramları açısından değerlendirmektedir. Yapılan çalışmada düzenli kahvaltı yapan kadınların yapmayanlara göre kilo vermekte daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Gerekçe olarak da kahvaltı yapmamanın insanları daha fazla yemeye zorladığı ifade edilmiştir. Örneğin kahvaltı yapmayanları gece geç vakitlere kadar yatmadan hemen önce yemek yemeye yöneltmektedir. Gece yenen yemeklerde eritilemediği için kilo yaparak obeziteye sebep olabilmektedir. Bu değerlendirme ile paralel olarak De Castro (2004: 108) yaptığı çalışma da yemeğin yenildiği zaman günlük alınan toplam enerjiye etkileri olduğunu vurgulamıştır. Günlük toplam tüketilen yiyecek miktarı sabah tüketilen yiyecek miktarıyla ters, gece geç saatte tüketilen yiyecek miktarıyla ise doğru orantılı olmaktadır. Gece yeme alışkanlığı vücut ağırlığına sebep olmakta ve obeziteyi artırmaktadır.

2.3.3. Hızlı Yemek Yeme (*Fast-Food*) Alışkanlığı

Fast-food, daha çok donmuş gıdalar ve hızlı hazırlanan yiyeceklerin pişirilip insanlara self-servis olarak sunulduğu yiyecek türüdür. Hamburger, tost, pizza, donmuş yiyecekler, ön pişirme yöntemine tabi tutulmuş yiyecekler vs. fast-food yiyecekler olarak sıralanabilmektedir. Yapımı pratik ve hızlı olduğundan insanlar tarafından evlerinde ya da fast-food işletmelerinde bu yiyeceklerin tercih edilmesini sağlamaktadır. Daha çok iş hayatında olan yetişkinler ya da günün büyük bir bölümünü okullarda geçiren gençler tarafından fast-food türü yiyecekler yaygın olarak tüketilmektedir.

İnsanların yaşam tarzları, tüketecekleri besinlerde ve bunları tüketme şekillerinde önemli bir faktördür. Yoğun iş yaşamında ya da öğrenim döneminde insanlar zaman kaybetmemek adına hızlı hazırlanan fast-food adı verilen hazır yiyeceklere ya da donmuş gıdalara yönelebilmektedir. Ayrıca, genç bireylerin hazır yiyecek işletmelerine yönelmelerindeki temel faktörler işletmenin dekoru, atmosferi, yiyeceklerin kalitesi, ulaşım kolaylığı, servisin hızlı olması, menü kalemlerinin fazla olmasıdır. (Sürücüoğlu ve Çakıroğlu, 2000: 116).

Dünya’da uzun yıllardır tüketimi yüksek oranlarda olan fast-food türü yiyecekler son yıllarda Türkiye’de de hızla yayılmaktadır. Yiyecek-İçecek sektöründe son yıllarda meydana gelen gelişmelere Türkiye’de ayak uydurmuştur. Yavaş yavaş geleneksel mutfak kültürünün hakimiyeti kırılarak fast-food modern yemek kültürleri yayılmaktadır. Son birkaç yıl öncesine kadar Türkiye’nin gelişmiş şehirlerinde görülebilen fast-food işletmeleri bu günlerde Türkiye’nin birçok noktasında hizmet vermektedir. Fakat fast-food işletmelerinin bu kadar yaygınlaşması beraberinde birtakım sorunlarda getirmektedir. Örneğin; fast-food alışkanlığının özellikle gençlerin büyüme ve gelişmesi için ihtiyaç duydukları besin maddelerini sağlayamadığı bununla birlikte sağlığı olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Orak, vd., 2006: 6). Bununla birlikte, gençler arasında obezite hastalığının yaygınlaşması, Türkiye’deki geleneksel mutfak kültürünün yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalması, yiyecek içecek hizmeti veren küçük esnaf grubunun iflası gibi problemlerde ortaya çıkabilmektedir.

2.3.4. Gençlik Dönemi ve Beslenme

Gençlik dönemi insan hayatında oldukça kritik bir dönemdir. Ergenlik (adölesan) döneminin etkilerini de içeren gençlik dönemi insan hayatında birçok problemin yaşanabileceği bir dönem olabilmektedir. İnsanoğlunun kendini kabul ettirme güdüsünün en yoğun yaşandığı dönemlerden biri de gençlik dönemidir. Üniversite öğrencileri gençlik dönemini en hareketli geçiren kitlelerden biridir. Özellikle kendilerini kabul ettirebilme güdüsünü ailelerinden uzaklaşmaları ile birleşince gençlik dönemi üniversite öğrencileri için daha da hareketli geçebilmektedir.

Haraketli geçen gençlik döneminin üzerinde durulması gereken en belirgin konularının başında beslenme gelmektedir. Gençlerin veya bu grubu teslim eden üniversite öğrencilerinin beslenme konusunda çok dikkatli ve tutarlı olmaları gerekmektedir. Bu konuda yeterli ve dengeli beslenmeye, öğün örüntüsüne ve sağlıklı bir beslenme kültürüne sahip olmaları gerekmektedir (Tekin, 2014: 63). Özellikle gençlerin beslenmeleri ile ilgili aşağıda verilen örnekler bu durumu açıklar niteliktedir (Tuncay, 2008: 26-29):

- Genç yetişkinlerin ara öğünlerde aldıkları enerjinin günlük toplam alınan enerjinin %20-25'ini oluşturmaktadır.
- Adölesanların ana öğünleri ile karşılaştırıldığında ara öğünlerin kolesterol, protein, demir, posa, kalsiyum ve sodyum zayıf kalmaktadır.
- Gençlerde azar azar sık sık beslenenlerin daha az sıklıkla beslenenlere göre bol miktarda çikolata, bisküvi, meyve ve sandviç tüketmelerine rağmen karbonhidrattan aldıkları enerji daha yüksek çıkmaktadır.
- Ara öğünler ana öğünlere göre karbonhidrattan yüksek ve yağdan düşük olursa, karbonhidratın yağa oranı yüksek olan ara öğünlerin tüketiminin diyetle artmasıyla obezite engellenebilmektedir.
- Gençler arasında genel itibarı ile ara öğün tüketimi düşüktür.
- Gençlerde kilo vermeye çalışan bireylerin vermek için uğraşmayanlara göre daha az sayıda ara öğün yaptığı bilinmektedir.
- Ara öğünde ana öğüne göre proteinden ve yağdan gelen enerji oranı yüksek iken karbonhidrattan gelen enerji yüzdesi düşüktür. Bunun da nedeninin daha çok

şeker, tahıllı barlar, bisküvi ve soda tüketiminden kaynakladığı ifade edilmektedir.

- Gençlerde ara öğünde tuzlu atıştırmalık yiyeceklerin enerji alımına en büyük katkısı olan yiyecekler olarak ifade edilmektedir.
- Gençler ara öğünlerde çay, simit bisküvi, tost ve hamburger gibi yiyecekleri tercih etmektedirler.

Gençlerde öğün kavramı ele alındığında bazı öğünlerin çok fazla atlandığı, bazı öğünlerin ise çok sıklıkla tüketildiği bilinmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri başta olmak üzere gençlerin önemli bir kısmı sabah kahvaltısını atlamaktadır. Atlamasalar bile, dışarıda sağlıklı olmayan besinleri tüketmektedir. Hâlbuki gençler için en önemli öğünlerin başında kahvaltı gelmektedir. Bununla birlikte bu grubun en az akşam ve gece öğünlerini atladıkları söylenebilir. Üniversite öğrencileri özellikle gece öğününde oldukça fazla besin tüketmektedir. Bunlarda genellikle cips, kola, kuruyemiş veya yağlı kızartma türü yiyeceklerdir. Bunları genel anlamda tüketilmesi sağlık açısından uygun değil iken, gece tüketilmeleri sağlık açısından daha önemli sorunları beraberinde getirmektedir. Bütün bunların da etkisi ile çağımızın gençlerinde görülen en önemli sağlık sorunlarında birisi de obezite olarak ön plana çıkmaktadır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) sürekli bu konuyu gündeminde tutmaktadır (Becker, et al., 2008: 199; De Assis, et al., 2013: 638). Çünkü bu sorun hem dünya da hem de Avrupa’da hızla artmakta (Lourenço, 2014: 8) ve gençlerin BDİ (Beden Kitle İndeksleri) sürekli artmaktadır. Buda ciddi tehlikeleri beraberinde getirmektedir.

2.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Üniversite öğrencileri beslenme alışkanlıkları açısından ele alınabilecek en önemli gruplardan bir tanesidir. Gençlerin beslenme durumlarının zaten önemli olduğu bir ortamda, kendilerine has özellikleri genç grup içerisinde beslenme konusunda özellikle değerlendirilmeleri gerekmektedir. Ailelerinden kopmaları, farklı bir sosyal çevreye katılmaları, gündelik faaliyetlerinin değişimi gibi bir takım temel özellikler bazı önemli konularda olduğu gibi beslenmeleri üzerinde de oldukça etkili olabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin de içinde bulunduğu gençlerin beslenme alışkanlıklarının şekillenmesini sağlayan bazı faktörler aşağıda verilmektedir (Şanlıer, vd., 2009: 337).

- **Birincil faktörler;** kişisel yeme seçimleri, ailenin yeme biçimi, anne ve babanın yeme seçimi konusunda model olması, medya ve toplumsal normlar,
- **Kişisel faktörler;** davranışlar, inançlar, bilgiler, özsaygı, öğün ve atıştırma alışkanlıkları, öğün kontrolü ve
- **Sosyal faktörler;** aile, arkadaşlar ve diğer yakın çevredir.

Üniversite öğrencileri çocukluk çağından erişkin döneme geçen ilk gruplardan biridir. Öğrenciler üniversite eğitime başlamaları ile birlikte, ailelerinden ayrılarak dış etkilere açık bir hale gelmektedirler. Böylece kendi başlarına karar almalarını gerektirecek bir süreç başlamaktadır. Kendi başlarına almaları gerekecek temel kararların başında da beslenme ile ilgili kararlar gelmektedir. Bu yeni düzene ayak uydurma çabalarını şekillendiren unsurda ekonomik güçtür. Ekonomik gücü iyi olan öğrenciler beslenmelerini daha iyi bir şekilde şekillendirebilirler. Bu dönemin beslenme alışkanlığını önemli hale getiren bir diğer unsur eğitim sonrası yaşamı da etkileyebilmesidir. Üniversite eğitimi sonrası insanın kişiliği belli ölçülerde oturduğu için sahip olunan alışkanlıklar devam ettirilmeye çalışılır. Bu nedenle bu dönemde iyi beslenmeye özen gösterilmelidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 173).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin önemli bir toplumsal sorun olduğu Türkiye’de, bu sorunun yaşandığı en riskli gruplardan biride üniversite öğrencileridir. Ülkemizde üniversite öğrencileri düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip değildir. Hatta bu kitle yetersiz ve dengesiz beslenmektedir. Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlığının olmaması temelde iki nedene bağlanmaktadır. Bunlar bilgisizlik ve ekonomik yetersizliktir. Üniversite öğrencilerinin ilk dönemlerinin adölesan dönemleri ile denk gelmesi bu süreci daha da zorlamaktadır. Dolayısı ile özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin bir şekilde hızlanması, yaşam şeklinin değişmesi, sigara kullanımı, diyet yapma arzusu ve spor yapma gibi özel nedenler üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değiştirebilmektedir (Nikiç, et al., 2013: 448; Saygın, vd., 2011: 44).

BÖLÜM III: YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI

Araştırmanın bu bölümünde gerçekleştirilen alan araştırma ile ilgili değerlendirmeler yapılmıştır. Bölümde ilk olarak araştırmanın amacına ve önemine değinilmiştir. Daha sonra araştırmanın metodolojisinin detaylı bir şekilde açıklandığı araştırma deseni kısmı verilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin niteliği, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama süreci, araştırmanın kısıtları, ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği, araştırmanın çıkış noktası, verilerin analizi ve bulguların yorumlanması gibi konulara da bu bölümün devamında yer verilmiştir. Bulguların elde edilmesinde Frekans Analizi, Çapraz Tablo (*Crosstabs*), Bağımsız Gruplar T-Testi (*Independent Samples T-test*) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (*One-way Anova*) farklılık testlerinden faydalanılmış ve elde edilen bulgular tablolar yardımıyla aktarılmıştır.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yeme ve içme bütün canlı varlıkların ihtiyaç duydukları temel fizyolojik ihtiyaçlarından. Bu nedenle yeme ve içmenin insanlığın gelişimi ile paralel bir seyir izlediği ifade edilebilir. Yeme ve içme konusunun bu kadar önem arz etmesi bu konulardaki birçok kavramında önem kazanmasına sebep olmuştur. Bu anlamda beslenme kavramı gün geçtikçe önemini arttıran bir konu haline gelmiştir. Yeterli ve dengeli beslenme, beslenme alışkanlıkları, öğünler, gençlerin veya çocukların beslenme alışkanlıkları, besin ve besin grupları gibi konular farklı araştırmacılar tarafından çalışılan beslenme ile ilgili konulardan bir kaçıdır.

Düzenli bir beslenme alışkanlığı sayesinde yeterli ve dengeli beslenmek sağlıklı bir yaşamın önemli anahtarlarından bir tanesidir. Bu anlamda insanların yeterli ve dengeli beslenmeye çocukluktan başlamaları sağlıkları açısından oldukça önemlidir. Ayrıca ergenliğinde etkisi ile farklı tutumlar sergileyebilen gençlerinde beslenme konusunda dikkatli olmaları gerekmektedir. Genç yaştaki bireyler farklı çevrelerden etkilenerek mevcut tercihlerinde değişikliklere gidebilmektedir. Bu anlamda beslenme alışkanlıklarının da değişebileceği bilinmektedir. özellikle dışarıda fazla zaman geçirme isteği, dışarıda yemek yeme kültürünü de beraberinde getirmektedir. Buda aile veya ev sıcaklığında tüketilen sağlıklı besinler yerine, dışarıda satılan hazır yiyeceklerin tüketilmesine zemin hazırlamaktadır.

Dünya üzerinde genç nüfus içinde oldukça önemli bir paya sahip olan üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeleri için yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları gerekmektedir. Bu durum beslenme alışkanlıklarını oldukça önemli bir noktaya getirmektedir. Gençlerin üniversiteye geçişte ailelerinden kopmaları, toplumdaki statü ve rollerinin değişmesi, sosyo-ekonomik anlamda daha özgür olmaları gibi konular onların beslenme alışkanlıklarında değişkenliğe sebep olabilmektedir. Bu nedenle söz edilen grubun yeterli ve dengeli beslenme konusunda fikir sahibi olmaları ve iyi bir beslenme alışkanlığına nasıl ulaşılacağı konusuna hakim olmaları önem arz etmektedir. bütün bunlardan dolayı öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme düzeyleri ile ilgili farklı üniversitelerde zaman zaman çalışmalar yapılmaktadır. Bu konuda çalışma yapılamayan evrenlerde de çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sakarya Üniversitesi bu anlamda ele alınabilecek bir örnektir. Çok sayıda öğrenciyi bünyesinde bulundurması, üniversite birimlerinin şehrin birçok bölgesine dağılmış olması, Sakarya'nın zengin yemek kültürlerine sahip olması gibi konular Sakarya üniversitesini bu anlamda araştırılabilir bir çalışma evreni yapmaktadır. Bütün bu nedenler Sakarya üniversitesi örneği ile yapılan bu çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların hem ulusal, hem de uluslararası düzeyde farklı üniversitelerde yapılmış veya yapılacak çalışmalar ile karşılaştırma imkanı sağlaması ve gençlere beslenme alışkanlıkları hakkında fikir sağlaması ve literatüre sağlayacağı katkılar bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada yöntem olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmada veri toplama aracı olarak anket tercih edilmiştir. Farklı zamanlarda Sakarya Üniversitesi öğrencilerinden oluşturulan ölçek aracılığı ile veriler toplanmıştır. Toplanan veriler daha sonraki aşamada analiz edilerek elde edilen bulgular raporlanmıştır.

3.2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bir araştırmada sahanın tamamını oluşturan ve toplanan verilerden elde edilen sonuçların genelleştirileceği grup evren olarak nitelendirilmektedir (Altunışık, vd., 2012: 132; Can, 2014: 24). Bu araştırma için genel evren üniversite öğrencileri, çalışma evreni ise Sakarya Üniversitesinin lisans ve lisansüstü öğrencileridir. Bu nedenle,

araştırmanın çalışma evrenini 2015/2016 eğitim ve öğretim yılı güncel aktif lisans ve lisansüstü öğrenci rakamlarına göre 40.685 öğrenci oluşturmaktadır (SAÜ, 2015).

Örneklem, çalışma evreninin içinden veri toplamak için seçilen grubu ifade etmektedir (Karasar, 1998: 119; Köklü, 2002: 106; Altunışık, vd, 2012: 133). Örneklem Evrenin bir parçasını oluşturmak, evreni temsil gücüne sahip olmak, evrenin tamamına ulaşmanın zor olduğu durumlarda kullanılmak, evrene göre daha az maliyet ve zaman gerektirmek, evren hakkında genellemeler yapılmasına olanak vermek gibi belli başlı birkaç temel özelliği taşımaktadır (McNeill ve Chapman, 2005: 47).

Bu çalışmada, olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme, el altında bulunan ve kolay ulaşılabilen örneklemdir (Berg ve Lune, 2015: 70). Kısaca, evren içinde ulaşılabilen katılımcılar veri toplama sürecine dahil edilmekte ve arzu edilen evren örneklem büyüklüğüne ulaşılncaya kadar bu durum devam eder (Altunışık, vd., 2012: 142). Sakarya Üniversitesinde lisans ve lisansüstü öğrencisi olmak şartıyla ankete cevap veren herkesin katılımı kabul edilmiştir. Evreni temsil edeceği düşünüldükçe (Ceylan, 2011: 94 ; Altunışık, vd., 2012: 137; Can, 2014: 28; Coşkun, vd., 2015: 136-137) 1000 Anket çoğaltılarak dağıtılmış ve anketlerden 622 geri dönüş sağlanmıştır. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra ön değerlendirme yapılarak eksik ve hatalı anketler araştırmanın dışında tutulmuş ve analizler 610 anket üzerinden yapılmıştır. Bu nedenle bu çalışmadaki örneklem veri toplanan 610 öğrencidir.

3.2.2. Anket Formunun Niteliği

Araştırmada kullanılan ölçek dört bölümden oluşmaktadır. Ölçekteki ilk bölüm “öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına (22 ifade)”, ikinci bölüm “Öğrencilerin yiyecek tüketimine (28 ifade)”, üçüncü bölüm “Öğrencilerin içecek tüketimine (10 ifade)”, dördüncü ve son bölümde ise katılımcıların demografik değişkenlerinin belirlenmesine (13 ifade) yönelik ifadelerden oluşmuştur. Ölçekteki 2. ve 3. bölümdeki sorular sıklık bildiren 5’li likert ölçeğine göre düzenlenmiştir (Coşkun, vd., 2015: 117). Anket formunda yer alan ifadeler en olumsuzdan en olumluya doğru (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık, 5: Çok sık) derecelendirilmiştir. Anketin birinci bölümü, daha

çok sebep-sonuç ilişkilerinin belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Dördüncü ve son bölüm ise katılımcılar hakkında bilgi edinmeye yönelik oluşturulmuştur.

Çalışmada kullanılan ölçeğin genel hatlarını daha önce yapılan (Yılmaz ve Özkan, 2007; Önay, 2010; Sağlık Bakanlığı, 2011; Arslan ve Akça, 2012; Akça, vd., 2013) gibi çalışmalar oluşturmuştur. Bunlara ek olarak ilgili literatür taranmış (Farber Cancer Institue, t.y.; Demirezen ve Coşansu, 2005; Sezek, vd., 2008; Şanlıer, vd. 2009; Bozhüyük, 2010; Saygın, vd., 2011; Yıldırım, vd. 2011; Gül, 2011; AB Bakanlığı, 2011; British Heart Foundation, 2012), uzman görüşü alınmış ve eklemeler yapılarak ankete son hali verilmiştir.

Saha araştırması sonucunda geri dönüş sağlanan 622 anketin 610'u çeşitli istatistiki yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için Frekans, Crosstabs, ile Independent Samples T-testi (bağımsız gruplar t-testi) ve One-way Anova farklılık testleri kullanılmıştır.

3.2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama süreci Eylül 2015-Kasım 2015 Aralığında altı aylık süreçte tamamlanmıştır. Çoğaltılan 1000 anketin bir kısmı çeşitli fakültelere, ve KYK yurtlarına gönderilmiştir. Ayrıca bir kısım anket de vize haftasında, kütüphanede çalışan öğrencilerden yüz yüze toplanmıştır. İstenilen düzeyde geri dönüş sadece KYK'nın kız öğrenci şubesinden gelmemiştir. Ön değerlendirme sonucu elenen 12 anketin neredeyse tamamı KYK Erkek Öğrenci Yurdundan toplanan anketlerden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinin sonunda 610 anket analize tabi tutulmuştur.

3.3. Araştırmanın Kısıtları

Araştırmanın veri toplama sürecinde bazı önemli kısıtlar ile karşılaşmıştır. Bu kısıtlardan en önemlileri zamansal ve parasal kısıtlardır. Bununla birlikte özellikle son sınıflardaki öğrencilerin anketlere istenilen düzeyde cevap vermemeleri de önemli bir kısıt olarak ifade edilebilir. Üniversitenin bazı birimlerinin de, veri toplanması için resmi yazı talep etmeleri de önemli bir kısıt olarak söylenebilir. Vize haftasında kütüphanede yapılan yüz yüze anketlerde de öğrencilerin önemli bir kısmı ders çalıştıklarını ifade ettikleri için ankete katılım göstermemişleridir. Özellikle yüz yüze

alınan anketlerde hata payının az olacağı göz önüne alındığında bu durumda önemli kısıt teşkil ettiği ifade edilebilir.

3.4. Araştırmada İzlenilen Yol ve Araştırma Hipotezleri

Bu araştırmada saha araştırmasından elde edilen bulgulardan yola çıkarak var olan bir problemin farklı bir çalışma evreninde tespiti ve soruna genelleştirilebilecek çözüm önerilerinin getirilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca yeterli ve dengeli beslenme ile beslenme alışkanlıkları gibi konuların belli bazı demografik özelliklere göre değişebileceğinin tespiti de bu araştırmanın temel hedefleri arasındadır. Araştırmanın analiz edilmesinde kullanılan yöntemlerin tamamı da bu hedeflerin gerçekleştirilmesine yöneliktir.

Araştırma kapsamında özellikle üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenip beslenmedikleri, bunun sebeplerinin neler olduğu, aynı şekilde öğrencilerin tükettikleri yiyecek ve içeceklerin sıklık derecelerinin belirlenmesi gibi konuların tespit edilmesi amaçlanmıştır. Tespit edilen bu konuların öğrencilerin sosyal, kültürel ve demografik bir takım özelliklerine göre değişip değişmediği ele alınmıştır. Bu hedeflere ulaşılması için aşağıdaki hipotezler test edilmiştir. Ayrıca, bu hipotezlerin desteklenmesi için öğrencilerin tükettikleri yiyecek ve içeceklerin sıklık düzeyleri de katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre farklılık testleri ile test edilmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri:

Ana hipotez 1:

H₀: Üniversite öğrencileri yeterli ve dengeli beslenmemektedir.

H₁: Üniversite öğrencileri yeterli ve dengeli beslenmektedir.

Alt hipotez 1.1:

H₀: Üniversite öğrencileri ana öğünleri atlamaktadır.

H₁: Üniversite öğrencileri ana öğünleri atlamamaktadır.

Alt hipotez 1.2:

H₀: Üniversite öğrencileri ara öğünleri atlamaktadır.

H₁: Üniversite öğrencileri ara öğünleri atlamamaktadır.

Ana hipotez 2:

H₀: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler demografik özelliklerine göre farklılık göstermemektedir.

Alt Hipotez 2.1:

H₀: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Alt Hipotez 2.2:

H₀: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler aylık gelirlerine göre farklılık göstermektedir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler aylık gelirlerine göre farklılık göstermemektedir.

Alt Hipotez 2.3:

H₀: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ikamet yerlerine göre farklılık göstermektedir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ikamet yerlerine göre farklılık göstermemektedir.

3.5. Ölçeğin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Geçerlilik bir test veya ölçeğin ölçülmek istenen şeyi ölçme derecesi olarak ifade edilmektedir (Coşkun vd., 2015: 123). Yapılan araştırmalarda, araştırmaya devam etmenin en önemli ölçüsü geçerliliğidir. Bu anlamda çalışmaların devamı konusunda geçerlilik hayati önem taşımaktadır (Şengel, 2015: 74). Bu araştırma ölçeğinin ana hatları (Yılmaz ve Özkan, 2007; Önay, 2010; Sağlık Bakanlığı, 2011; Arslan ve Akça, 2012; Akça, vd., 2013) gibi çalışmalar kullanılarak oluşturulmuş ve ölçek geçerlilik analizlerine tabi tutularak bu konuda yetkinliği ispatlanmıştır. Ölçek oluşturulduktan sonra, konu ile ilgili hem beslenme konusunda özel sektörde çalışan uzmanlardan hem de başta üniversite olmak üzere yiyecek içecek konusunda kamu çalışanı uzmanlardan görüşler alınarak ölçeğin yeterliliği tartışılmıştır. Son olarak ise ilk aşamada işletme fakültesi öğrencilerinden alınan 50 anketten oluşan bir pilot çalışma ile ölçeğin geçerliliği test edilmiştir. Bütün bu bilgiler ışığında ölçeğin geçerliliği açısından bir sorunu olmadığı görülmüş ve araştırmaya devam edilmiştir.

Bir test veya ölçeğin ölçmek istediği şeyi tutarlı ve istikrarlı bir biçimde ölçme derecesi güvenilirlik olarak ifade edilmektedir. Güvenilirlik, yapılan araştırmalar kapsamında ulaşılan verilerin güvenilir olup olmaması konusunda fikir vermektedir (Hair vd., 2010: 124; Şengel, 2015: 74). Bu araştırma için de ampirik araştırmalarda kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin belirlenebilmesi için kullanılan ve en yaygın yöntem olarak bilinen (Cronbach alfa) alfa katsayısına (Altunışık vd., 2012: 126; Can, 2014: 367-368) bakılmıştır.

Genel güvenilirlik analizinden önce ölçeğin bölümlerine ilişkin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Tablo 10 incelendiğinde, ilk olarak “Yiyecek Tüketimine Yönelik Sorular” bölümünde yer alan yirmi sekiz ifade için güvenilirlik analizi yapılmış ve Güvenirlilik (*Cronbach Alpha*) katsayısı 0,835 olarak tespit edilmiştir. Daha sonrasında ise “İçecek Tüketimine Yönelik Sorular” bölümünün dokuz ifadesi için Güvenirlilik (*Cronbach Alpha*) katsayısına bakılmıştır.

Tablo 10:
Araştırma Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEK	İfade Sayısı	Cronbach Alpha Katsayısı
Yiyecek Tüketimine Yönelik Sorular	28	0,835
İçecek Tüketimine Yönelik Sorular	9	0,506
Genel Ölçek	38	0,823

Bu değerinde 0,506 olduğu görülmüştür. Sosyal bilimlerde 0,7 üzerindeki Cronbach alfa değerlerinin güvenilirlik açısından güçlü olduğu kabul edilmektedir (Altunışık vd., 2012: 126). Can (2012:369)’da güvenilirlik katsayısı ile ilgili bilgiler aşağıdaki gibi verilmektedir:

- $0,00 \leq \alpha \leq 0,40$ =Güvenilir değil
- $0,40 \leq \alpha \leq 0,60$ =Düşük derecede güvenilir.
- $0,60 \leq \alpha \leq 0,90$ =Oldukça güvenilir
- $0,90 \leq \alpha \leq 1,00$ =Yüksek Derecede güvenilir

Bu açıdan, anketin yiyecek ile ilgili bölümünün güvenilirlik koşulunu sağladığı söylenebilir. Anketin İçecek ile ilgili bölümünün de düşük derecede de olsa güvenilirlik şartını sağladığı ifade edilebilir. Ölçekte yer alan bölümlerin ayrı ayrı güvenilirlik

analizine tabi tutulmasının ardından, ölçeğin tamamının güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach Alpha katsayısı 0,823 olarak tespit edilmiştir. Bu katsayıda ölçeğin tamamı için güvenilirlik şartının sağlandığını göstermektedir.

3.6. Verilerin Analizi ve Bulguların Yorumlanması

Araştırma kapsamında elde edilen veriler farklı istatistiki yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Bunun için istatistik paket programı olan SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences)'den faydalanılmıştır. Araştırma da ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Bunun için Shapiro Wilks ve Kolmogorov Simirnov testlerine bakılmıştır. Ayrıca verilere ait Çarpıklık (*Skewness*) ve Basıklık (*Kurtosis*) değerlerine bakılmış ve histogramlar çıkarılmıştır. Bütün bu testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür (Altınışik, vd., 2012). Bu durum verilerin analizinde parametrik testlerden faydalanmamıza zemin hazırlamıştır.

Normallik testlerinden sonra, frekans analizi yapılarak ifadelere yönelik sıklık değerleri elde edilip ölçeğin bütün bölümleri için raporlanmıştır. Daha sonrasında ise araştırma hipotezlerine ilişkin cevapların alınması için parametrik testlerin farklılık testleri olan (Independent T-Test ve One-way Anova) başvurulmuştur. Son olarak ise önemli görülen demografik değişkenlerin bazı kritik sorulara göre cevap sıklıklarının belirlenmesi için Crosstabs analizi yapılmıştır. Elde edilen bu sonuçlarda uygun bir şekilde raporlanmıştır.

3.6.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Analizi

Bu kısımda anketin dördüncü bölümündeki demografik değişkenlere ilişkin frekans bilgilerine yer verilmektedir. Değerlendirmeler sıklık değerleri ve yüzdelere üzerinden yapılmaktadır.

Katılımcıların %90'ı lisans öğrencilerinden oluştuğu Tablo 11'de görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%71) Esentepe kampüs yerleşkesindeki fakültelerde öğrenci oldukları görülmektedir. Katılımcıların % 46'sının 500 TL ve altı, %25'inin ise 700 TL ve üzeri gelire sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların % 49'unun gelirlerinin önemli bir kısmını ailelerinden sağladıkları, %39'unun Burs ve Kredilerden, %12'sinin ise gelirlerini çalışarak elde ettikleri görülmektedir. Katılımcıla-

rın %36'sının evde, %43'ünün Devlet/Kamu Yurdunda, %16'sının özel yurtlarda ve %4'ünün ise aile veya akraba yanında ikamet ettikleri görülmektedir.

Tablo 11:
Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

DEĞİŞKENLER	N	%	DEĞİŞKENLER	N	%
Cinsiyet			Sigara Kullanımı		
Kadın	218	35,7	Evet	202	33,1
Erkek	392	64,3	Hayır	406	66,8
Yaş			Kilo		
20 ve altı	123	20,2	60 ve altı	178	29,2
20-22	352	57,7	61-70	193	31,6
23-25	93	15,2	71-80	142	23,3
25 ve üzeri	42	6,9	81 ve üzeri	97	15,9
Boy			Sınıf		
1,60 ve altı	56	9,2	1.Sınıf	140	23,0
1,61-1,70	195	32,0	2.Sınıf	207	33,9
1,71-1,80	228	37,4	3.Sınıf	119	19,5
1,81 ve üzeri	128	21,0	4.Sınıf	113	18,5
Gelir			İkamet		
500 TL ve altı	279	45,7	Ev	216	35,4
501-700 TL	179	29,3	Devlet Yurdu/Kamu Yurdu	264	43,3
701-1000 TL	83	13,6	Özel Yurt	100	16,4
1001 TL ve üzeri	67	11,0	Aile ve Akraba Yanı	28	4,6
Eğitim			Gelir Kaynağı		
Lisans	553	90,7	Aile	298	48,9
Lisansüstü	57	9,4	Burs ve Kredi	235	38,5
			Çalışıyorum	76	12,5
Fakülte			Coğrafik Bölge		
İşletme Fakültesi	108	17,7	Marmara Bölgesi	338	55,4
Siyasal Bilgiler Fakültesi	74	12,1	Karadeniz Bölgesi	76	12,5
Mühendislik Fakültesi	130	21,3	İç Anadolu Bölgesi	43	7,0
Fen Edebiyat Fakültesi	74	12,1	Ege Bölgesi	39	6,4
Eğitim Fakültesi	51	8,4	Doğu Anadolu Bölgesi	47	7,7
İlahiyat Fakültesi	47	7,7	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	31	5,1
SBE/FBE	37	6,1	Akdeniz Bölgesi	31	5,1
Teknoloji Fakültesi	52	8,5			
Diğer	37	6,1			
Üniversiteye başladıktan sonraki kilo durumu					
Evet	236	38,7			
Hayır	374	61,3			

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların %55'inin Marmara Bölgesinden, %12'sinin Karadeniz Bölgesinden, %20'sinin İç Anadolu ve Doğu Bölgelerinden geldikleri görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun Marmara ve Karadeniz Bölgelerinden olmasının nedeni Sakarya ilinin bu iki bölge arasında köprü görevinde olması ile açıklanabilmektedir. Ayrıca %9,4 lük bir lisansüstü öğrenci olmasına rağmen, SBE/FBE

yaklaşık %6 oranında kalmıştır. Çünkü bazı öğrenciler enstitüleri yerine eğitim gördükleri fakülteleri ifade etmişlerdir.

3.6.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin frekans ve Sıklık Analizleri

Bu kısımda yeterli ve dengeli beslenme, öğün atlama ve bunun nedenleri üzerinde durulmaktadır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinlere ilişkin sıklık değerlerinde burada ele alınmaktadır.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların % 61'i yeterli ve dengeli beslenmediğini ifade etmiştir. Katılımcıların yaklaşık % 47'si günde en fazla iki ana öğün yemek yediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların yaklaşık olarak %68'inin ana öğün atladığı Tablo 12'de görülmektedir. Katılımcıların atladıkları ana öğünlerin büyük oranda (%36) öğle öğünü olduğu görülmektedir. Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların %72'sinin düzenli olarak kahvaltı yaptıkları ve katılımcıların büyük çoğunluğunun (%50) kahvaltılarını evde yaptıkları görülmektedir. Özdoğan ve Arkadaşları (t.y.), Önay (2010), Astarlı (2008) ve Açıkgöz (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da bu sonuçlara benzer sonuçlar tespit edilmiştir.

Bu bilgilere bakıldığında aşağıdaki hipotezlerden H_0 hipotezi kabul edilirken, H_1 hipotezi reddedilmiştir.

Alt hipotez 1.1:

H_0 : Üniversite öğrencileri ana öğünleri atlamaktadır.

H_1 : Üniversite öğrencileri ana öğünleri atlamamaktadır.

Katılımcıların yaklaşık % 59'unun kahvaltıda peynir, zeytin ve yumurta gibi genel olarak tercih edilen ve araştırmada “grup 1” olarak belirlenen besinleri tükettiği, yaklaşık % 50'sinin salam, sucuk, sosis, tereyağı, tahıl gevreği, bal ve reçel gibi öğrenciler çok sık tercih edilmeyen ve araştırmada “grup 2” olarak belirlenen besinleri tükettiği ve yaklaşık %53'ünün ise domates, salatalık, poğaç, simit, tost gibi ev dışında da alınabilen ve araştırmada “grup 3” olarak adlandırılan besinleri tükettiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yaklaşık %57'sinin Türk toplumunun genel kültürel yapısını da yansıtacağı gibi kahvaltı öğününde içecek olarak “çay” ı tercih ettiği Tablo 12'de görülmektedir.

Tablo 12:
Yeterli ve Dengeli Beslenme Frekans Analizi

SORULAR	N	%	SORULAR	N	%
Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?			Ana öğün atlar mısınız?		
Evet	237	38,9	Evet	417	68,4
Hayır	372	61,0	Hayır	193	31,6
Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?			Genelde hangi ana öğünü atlıyorsunuz?		
1 öğün	36	5,9	Sabah	181	29,7
2 öğün	252	41,3	Öğle	221	36,2
3 öğün	306	50,2	Akşam	26	4,3
Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?			Sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz?		
Evet	439	72,0	Evde	306	50,2
Hayır	170	27,9	Okulda	130	21,3
Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz? (Yiyecekler)			Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz? (İçecekler)		
Grup 1	362	59,3	Çay	350	57,4
Grup 2	302	49,5	Süt	47	7,7
Grup 3	324	53,2	Kahve	36	5,9
			Meyve Suyu	94	15,4
			Diğer İçecekler	19	3,1
Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?			Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?		
Evet	391	64,1	Evet	553	87,4
Hayır	218	35,7	Hayır	76	12,5
Öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz?			Akşam yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz?		
Okul yemekhanesinde	302	49,5	Okul yemekhanesinde	144	23,6
Lokantada	21	3,4	Lokantada	36	5,9
Hızlı yiyecek içecek işletmelerinde	39	6,4	Hızlı yiyecek içecek işletmelerinde	43	7,0
Kendim yapıyorum	14	2,3	Kendim yapıyorum	128	21,0
Diğer	17	2,8	Diğer	185	30,3
Öğle yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz?			Akşam yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz?		
Sebze ağırlıklı	194	31,8	Sebze ağırlıklı	265	43,4
Hızlı yiyecek içecek	136	22,3	Hızlı yiyecek içecek	100	16,4
Kendim yapıyorum	23	3,8	Kendim yapıyorum	77	12,6
Diğer	47	7,7	Diğer	79	13,3
Ara öğün atlar mısınız?			Evden uzakta yemek yer misiniz?		
Evet	438	71,8	Evet	501	82,1
Hayır	164	26,9	Hayır	106	17,4
Günde kaç ara öğün yemek yersiniz?			Evden uzakta toplam yemek yeme sıklığınız nedir?		
1 öğün	187	30,7	Günde bir öğün	275	45,1
2 öğün	156	25,6	Günde iki öğün	154	25,2
3 öğün	55	9,0	Günde üç öğün	58	9,5
Genelde hangi ara öğünü atlıyorsunuz?			Hangi öğünleri ev dışında yersiniz?		
Kuşluk	222	36,4	Kahvaltı	161	26,4
İkindi	222	36,4	Öğle	397	65,1
Gece	153	25,1	Akşam	259	42,5
Evden uzakta en sık nerede yemek yersiniz?					
Okul yemekhanesi	270	44,3			
Lokanta/ Restaurant	55	9,0			
Kebapçı/ Pideci	47	7,7			
Hızlı yiyecek ve içecek işletmeleri	93	15,2			
Diğer	29	4,8			

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık %64'ünün düzenli olarak yemeği yedikleri ve katılımcıların büyük çoğunluğunun (%50) öğle yemeklerini okul yemekhanesinde yedikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların yaklaşık % 32'sinin öğle yemeklerinde sebze ağırlıklı yemekleri tercih ettiği de Tablo 12'de görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık % 87'sinin düzenli olarak akşam yemeği yedikleri Tablo 12'ye bakıldığında anlaşılmaktadır. Katılımcıların % 24'ü akşam yemeklerini okul yemekhanesinde, %21'i kendilerinin yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra katılımcıların yaklaşık % 43'ü akşam yemeklerinde sebze ağırlıklı yemekleri tercih ederken yaklaşık % 16'sı ise hızlı yiyecek içecekleri tercih ettikleri Tablo 12'de görülmektedir.

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık % 31'i bir ara öğün yedikleri, yaklaşık % 34'ünün ise iki yada üç ara öğün yedikleri görülmektedir. Tablo 12'ye bakıldığında katılımcıların yaklaşık %72'sinin ara öğünü atladıkları da görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık %72'si kuşluk ve ikindi ara öğünlerini atladıkları görülmektedir. Katılımcıların %82'sinin evden uzakta yemek yedikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların %65'inin öğle yemeklerini ve büyük bir oranda (%45) günde bir öğünü dışarda yedikleri görülmektedir. Katılımcıların % 44'ünün evden uzakta en sık yemek yedikleri yerin okul yemekhanesi ve bunun yanında gençlerinde çok sık yemek yedikleri hızlı yiyecek ve içecek işletmelerinin de %15 oranında tercih edildiği Tablo 12'den anlaşılmaktadır. Katılımcıların % 44'ünün evden uzakta en sık yemek yedikleri yerin okul yemekhanesi ve bunun yanında gençlerinde çok sık yemek yedikleri yağlı ve karbonhidrat değeri yüksek hızlı (Fast-Food) (Snock vd., 2007; Howard ve Reeves, 2005) yiyecek ve içecek işletmelerinin de %15 oranında tercih edildiği Tablo 12'den anlaşılmaktadır. Oluk ve arkadaşları (2011), Astarlı (2008) ve Yılmaz ve Özkan (2007) tarafından yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar vermiştir.

Bu bilgiler ışığında aşağıdaki H_0 kabul edilirken, H_1 reddedilmiştir.

Alt hipotez 1.2:

H_0 : Üniversite öğrencileri ara öğünleri atlamaktadır.

H_1 : Üniversite öğrencileri ara öğünleri atlamamaktadır.

Tablo 13 katılımcıların öğün atlama nedenleri hakkında bilgi içermektedir. Öğün atlama nedeni olarak verilen yedi ifadenin katılımcılar tarafından derecelendirilmesi (1: çok

önemli, 2: önemli, 3: az önemli) istenmiştir. Ana öğün atlama nedeni olarak “zamanım yok, geç kalıyorum ve alışkanlığım yok” ifadeleri çok önemli olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra “geç kalıyorum, alışkanlığım yok ve canım istemiyor/iştahsızım” ifadeleri önemli olarak kabul edilmiştir. Son olarak ise “hazırlanmadığı için, alışkanlığım yok ve canım istemiyor/iştahsızım” ifadeleri az önemli görülmektedir.

Tablo 13:
Öğün Atlama Nedenlerine İlişkin Frekans Analizi

	İfadeler	Çok Önemli		Önemli		Az Önemli	
		F	%	F	%	F	%
Ana Öğün Atlama Nedenleri	Zamanım yok	146	23,9	61	10,0	47	7,7
	Geç kalıyorum	101	16,6	121	19,8	53	8,7
	Alışkanlığım yok	56	9,2	81	13,3	75	12,3
	Canım İstemiyor / iştahsızım	50	8,2	81	13,3	75	12,3
	Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle	14	2,3	23	3,8	44	7,2
	Hazırlanmadığı için	26	4,3	31	5,1	76	12,5
	Diğer	30	4,9	5	0,8	30	4,9
Ara Öğün Atlama Nedenleri	Zamanım yok	124	20,3	46	7,5	75	12,3
	Geç kalıyorum	32	5,2	112	18,4	49	8,0
	Alışkanlığım yok	171	28,0	75	12,3	58	9,5
	Canım İstemiyor / iştahsızım	56	9,2	107	17,5	59	9,7
	Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle	9	1,5	25	4,1	57	9,3
	Hazırlanmadığı için	32	5,2	39	6,4	85	13,9
	Diğer	11	1,8	5	0,8	22	3,6

Ara öğün atlama nedeni olarak “alışkanlığım yok, zamanım yok ve canım istemiyor/iştahsızım” çok önemli olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra “geç kalıyorum, canım istemiyor/iştahsızım ve alışkanlığım yok” önemli görülmektedir. Son olarak ise hazırlanmadığı için, zamanım yok ve canım istemiyor/iştahsızım ifadeleri az önemli olarak kabul edilmiştir. Bu sonuçlara bezer sonuçlar Özdoğan ve arkadaşları (t.y.), Yılmaz ve Özkan (2007), Astarlı (2008) ve Gül (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da görüşmüştür. Fakat bu çalışmada öğün atlama ara ve ana öğün ayrımı yapılmadan gerçekleştirilmiştir.

Bu bölümdeki bütün bilgiler ışığında, aşağıdaki hipotezlerden H_0 kabul edilirken, H_1 reddedilmektedir.

Ana hipotez 1:

H_0 : Üniversite öğrencileri yeterli ve dengeli beslenmemektedir.

H_1 : Üniversite öğrencileri yeterli ve dengeli beslenmektedir.

Tablo 14 incelendiğinde ölçekteki ifadelerin aritmetik ortalamasının genellikle 2 ile 4 değerleri arasında değiştiği görülmektedir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde katılımcılar tarafından en sık tüketilen yiyeceğin ekmek ($\bar{X}= 3,98$) olduğu görülmektedir. Bununla beraber en az tüketilen yiyeceğin ise sakatat ($\bar{X}= 2,08$) olduğu göze çarpmaktadır.

“Peynir” ifadesine katılımcıların yaklaşık % 65’i olumlu yanıt vermiştir. Buda katılımcıların peynir tüketimine önem verdiğini göstermektedir. “Sütlü tatlılar” ifadesine katılımcıların % 35,9’u olumsuz yanıt vermiştir. Bu orana göre katılımcıların sütlü tatlıları çok fazla tüketmediği söylenebilir. “Tavuk eti” ifadesine katılımcıların %66’sı olumlu yanıt vermiştir. Buda katılımcılar tarafından tavuk etinin sık olarak tüketildiğini göstermektedir. “Balık eti” ifadesine katılımcıların yaklaşık %51’i olumsuz yanıt vermiştir. Buda katılımcıların balık etini çok fazla tüketmediğini göstermektedir. “Sakatatlar” ifadesine katılımcıların yaklaşık % 68’i olumsuz yanıt vermiştir. Sakatatlar katılımcılar tarafından nadiren tüketilmektedir. Sakatat tüketimindeki bu olumsuz yaklaşım Önay (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar vermiştir. “Sucuk, sosis vb.” ifadesine katılımcıların % 36’sı tarafından olumsuz yanıt verilmiştir. Bu katılımcıların işlenmiş etleri çok fazla tercih etmedikleri şeklinde yorumlanabilir.

“Yumurta” ifadesine katılımcıların % 65’i olumlu yanıt vermiştir. Buda katılımcıların yumurtayı çok sık tükettiğini göstermektedir. “Çerezler” ifadesine katılımcıların yaklaşık % 29’u olumsuz yanıt vermiştir. katılımcıların çerez tüketimini çok fazla tercih etmedikleri söylenebilir. “Pişmiş sebzeler” ifadesine katılımcıların % 32’si olumlu yanıt vermiştir. Pişmiş sebze yemeklerini katılımcılar tarafından sık tüketildiği söylenebilir. “Ekmek” ifadesine katılımcıların % 73’ü olumlu yanıt vermiştir. Türkiye genellikle olduğu gibi ekmek çok sık tüketilmektedir. Ekmekteki bu yüksek tüketim Önay (2010) tarafından yapılan çalışmada da tespit edilmiştir. “Tereyağı” ifadesine katılımcıların %

38'i olumsuz yanıt vermiştir. Buda katılımcıların tereyağını yemekler içerisinde yada kahvaltıda çok fazla tüketmediğini göstermektedir.

Tablo 14:
Yiyeceklerin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Analizi

			Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sık		Çok Sık	
İfadeler	A.O.	S.S.	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ekmek	3,98	1,07	18	3,0	51	8,4	98	16,1	198	32,5	242	39,7
Pişmiş Sebze	3,89	1,02	81	13,3	141	23,1	193	31,6	138	22,6	53	8,7
Tavuk Eti	3,78	0,92	8	1,3	49	8,0	145	23,8	269	44,1	135	22,1
Peynir	3,76	1,02	18	3,0	55	9,0	137	22,5	241	39,5	157	25,7
Çikolata, Şeker	3,68	1,04	11	1,8	76	12,5	163	26,7	199	32,6	159	26,1
Yumurta	3,57	1,14	30	4,9	81	13,3	160	26,2	185	30,3	152	24,9
Zeytin	3,48	1,14	37	6,1	85	13,9	151	24,8	211	34,6	122	20,0
Taze Meyve	3,39	0,99	18	3,0	87	14,3	225	36,9	192	31,5	86	14,1
Pilav, Makarna	3,38	1,02	12	2,0	48	7,9	135	22,1	206	33,8	205	33,6
Yoğurt	3,30	1,04	18	3,0	117	19,2	230	37,7	149	24,4	95	15,6
Taze Sebze	3,29	1,11	35	5,7	108	17,7	209	34,3	152	24,9	103	16,9
Kuruyemişler	3,28	1,06	28	4,6	106	17,4	227	37,2	156	25,6	91	14,9
Tost, Pizza	3,26	1,04	26	4,3	115	18,9	218	35,7	167	27,4	80	13,1
Simit	3,21	1,08	25	4,1	131	21,5	232	38,0	120	19,7	96	15,7
Kırmızı Et	3,16	1,01	34	5,6	107	17,5	255	41,8	148	24,3	62	10,2
Baklagiller	3,13	1,05	36	5,9	130	21,3	212	34,8	162	26,6	61	10,0
Lahmacun, Kebap	3,01	1,01	25	4,1	175	28,7	236	38,7	111	18,2	61	10,0
Reçel, Marmelat	2,99	1,04	47	7,7	148	24,3	222	36,4	143	23,4	47	7,7
Hamur Tatlıları	2,98	1,07	51	8,4	147	24,1	226	37,0	127	20,8	55	9,0
Bal	2,96	1,07	52	8,5	149	24,4	227	37,2	126	20,7	53	8,7
Sucuk, Sosis vb.	2,92	1,10	56	9,2	164	26,9	220	36,1	105	17,2	62	10,2
Sütlü Tatlılar	2,91	1,00	31	5,1	188	30,8	241	39,5	90	14,8	53	8,7
Tereyağı	2,87	1,11	67	11,0	162	26,6	215	35,2	107	17,5	56	9,2
Balık Eti	2,63	1,06	65	10,7	244	40,0	196	32,1	49	8,0	52	8,5
Çerezler	2,63	1,22	24	3,9	151	24,8	231	37,9	136	22,3	65	10,7
Pekmez	2,60	1,16	121	19,8	168	27,5	193	31,6	77	12,6	46	7,5
Margarin	2,35	1,12	163	26,7	186	30,5	163	26,7	67	11,0	28	4,6
Sakatatlar	2,08	1,19	249	40,8	163	26,7	116	19,0	30	4,9	42	6,9

“Margarin” ifadesine katılımcıların yaklaşık % 58’i olumsuz yanıt vermiştir. Gençlerin margarinini çok fazla tüketmedikleri desteklenmektedir. “Pekmez” ifadesine katılımcıların yaklaşık %48’i olumsuz yanıt vermiştir. Buda katılımcılar tarafından pekmezin çok

fazla tüketilmediğini göstermektedir. “Çikolata, şeker vb.” İfadesine katılımcıların %59’u olumlu yanıt vermiştir. Genel olarak çikolata, şeker vb. yiyecekler gençler arasında da çok sık tüketilmektedir.

Tablo 15 incelendiğinde ölçekteki ifadelerin aritmetik ortalamasının 1,80 ile 4,30 değerleri arasında değiştiği görülmektedir. Aritmetik ortalama incelendiğinde katılımcılar tarafından en çok tüketilen içeceğin çay ($\bar{X}= 4,29$) olduğu göze çarpmaktadır. Bununla birlikte katılımcılar tarafından en az tüketilen içeceğin ise mayasız alkollü İçecekler ($\bar{X}= 1,84$) olduğu görülmektedir.

Tablo 15:
İçeceklerin Tüketim Sıklıklarına İlişkin Frekans Analizi

			Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sık		Çok Sık	
İfadeler	A.O.	S.S.	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Çay	4,29	0,96	11	1,8	26	4,3	74	12,1	155	25,4	339	55,6
Ayran	3,64	0,98	12	2,0	55	9,0	201	33,0	208	34,1	130	21,3
Kahve	3,48	1,98	32	5,2	102	16,7	187	30,7	146	24	138	22,6
Hazır Meyve Suyu	3,33	1,08	32	5,2	90	14,8	227	37,2	157	25,7	101	16,6
Kola, Gazoz vb.	3,10	1,22	74	12,1	112	18,4	182	29,8	141	23,1	90	14,8
Süt	2,91	2,42	85	13,9	163	26,7	202	33,1	88	14,4	71	11,7
Taze Meyve Suyu	2,67	1,04	72	11,8	205	33,6	213	34,9	74	12,1	40	6,6
Bitki Çayları	2,63	1,22	130	21,3	161	26,4	165	27,0	100	16,4	51	8,4
Mayalı Alkoller	1,92	1,26	347	56,9	73	12,0	102	16,7	45	7,4	37	6,1
Mayasız Alkoller	1,84	1,21	364	59,7	70	11,5	104	17,0	32	5,2	34	5,6

“Süt” ifadesine katılımcıların %41’i olumsuz yanıt vermiştir. Buda katılımcıların sütü çok fazla tüketmediğini göstermektedir. “Ayran” ifadesine katılımcıların %55’i olumlu yanıt vermiştir. Toplumumuzda genel olarak çok sık tüketilen ayranın katılımcılar tarafından da sıkça tüketildiğini bir bakıma teyit edilmiştir. “Çay” ifadesine katılımcıların % 81’i olumlu yanıt vermiştir. Toplumumuzda sudan sonra en çok tüketilen içeceğin çay olduğu katılımcılar tarafından da açıkça gösterilmiştir. “Bitki çayları” ifadesine katılımcıların %47’sinin olumsuz yanıt verdiği görülmektedir. Bitki çaylarının gençler arasında çok fazla tercih edilmediği söylenebilir. “Kahve” ifadesine katılımcıların yaklaşık %47’si olumlu yanıt vermiştir. Buda katılımcıların kahveyi sık olarak tükettiğini göstermektedir. “Mayalı alkollü içecekler” ifadesine katılımcıların %69’u

olumsuz yanıt vermiştir. Ayrıca “mayasız alkollü içecekler” ifadesine katılımcıların yaklaşık %72’si olumsuz yanıt vermiştir. Bu iki veri katılımcıların çok sık alkol tüketmediklerini göstermektedir. İçecek tüketimindeki bu sonuçlara benzer sonuçlar Önay (2010) tarafından yapılan çalışmada da tespit edilmiştir. Özellikle çay tüketimindeki sonuçlar Yılmaz ve Özkan (2007) ile Pekşen ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmalar ile de desteklenmiştir. Buda Türkiye’de çayın toplum içerisindeki önemini göstermektedir.

3.6.3. Beslenme Alışkanlıklarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Araştırmada beslenme alışkanlıklarına ilişkin bazı ifadelerin demografik değişkenlere göre dağılımının belirlenmesi için Çapraz Tablolar (*Crosstabs*) analizinden faydalanılmıştır. Bu anlamda çalışmada beslenme şekillerini etkileyeceği düşünülerek cinsiyet, kilo, aylık gelir, ikamet yeri ve üniversiteye başladıktan sonraki kilo değişimine göre analizler yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre dağılımı ile ilgili Tablo 16 incelendiğinde “yeterli ve dengeli besleniyorum” ifadesine (%38,9) katılımcıların %45’i kızdır. “Yeterli ve dengeli beslenmiyorum” ifadesine (%61,1) katılımcıların %64,5’i erkektir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yetersiz ve düzensiz beslenmektedir. “Ana öğün atlıyor musunuz” sorusuna “evet” yanıtını veren (%68,4) katılımcıların %69,9’u erkektir. “Hayır” yanıtını veren (%31,6) katılımcıların %34,4’ ü kızdır. Buna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla ana öğün atladığı söylenebilir. Tablo 16’dan katılımcıların atladıkları ana öğünlerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında sabah öğününü atlayan (%42,3) katılımcıların %44’ü erkek, öğle öğününü atlayan (%51,6) katılımcıların %53,5’i ve akşam öğününü atlayan (%6,1) katılımcıların %7,6’sı kızdır. “Ara öğün atlıyor musunuz?” sorusuna “evet” yanıtını veren (%72,8) katılımcıların %75,1’i kızdır. “Hayır” yanıtını veren (%27,2) katılımcıların %28,6’sı erkektir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ara öğün yeme alışkanlığının daha az olduğu söylenebilir. Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla kilo alma kaygısı duymaları ile açıklanabilir.

Tablo 16:
Cinsiyete Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme

İFADELER			CİNSİYET		
			Kadın	Erkek	TOPLAM
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	Evet	N	98	139	237
		%	45,0	35,5	38,9
	Hayır	N	120	252	372
		%	55,0	64,5	61,1
ANA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	143	274	417
		%	65,6	69,9	68,4
	Hayır	N	75	118	193
		%	34,4	30,1	31,6
ATLANAN ANA ÖĞÜN	Sabah	N	56	125	181
		%	38,9	44,0	42,3
	Öğle	N	77	144	221
		%	53,5	50,7	51,6
	Akşam	N	11	15	26
		%	7,6	5,3	6,1
EVDEN UZAKTA YEMEK YEME	Evet	N	173	328	501
		%	79,4	84,3	82,5
	Hayır	N	45	61	106
		%	20,6	15,7	17,5
ARA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	163	275	438
		%	75,1	71,4	72,8
	Hayır	N	54	110	164
		%	24,9	28,6	27,2
ATLANAN ARA ÖĞÜNLER	Kuşluk	N	85	137	222
	İkinci	N	74	150	224
	Gece	N	57	96	153

Atlanan ara öğünlerin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, kuşluk öğününü atlayan 222 öğrencinin 137'si erkektir. İkinci öğününü atlayan 224 öğrencinin 150'si erkektir. Aynı şekilde gece öğününü atlayan 153 öğrencinin 96'sı erkektir. Ara öğünlerden en çok Kuşluk ve İkinci öğünlerinin atlandığı görülmektedir. “Evden/yurttan uzakta yemek yer misiniz?” sorusuna “evet” yanıtını veren (%82,5) öğrencinin %84,5'i erkektir. “Hayır” yanıtını veren (%17,5) öğrencinin %20,6 'sı kızdır. Buna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha sık evden/yurttan uzakta yemek yedikleri söylenebilir.

Katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme durumlarının kilo aralıklarına göre dağılımlarını gösteren Tablo 17 incelendiğinde, “yeterli ve dengeli besleniyorum” diyenler (%38,9) içinde en yüksek katılım %44,4 ile 71-80 kg grubunda olmuştur. Aynı şekilde “yeterli ve dengeli beslenmiyorum” diyenler içinde de 71-80 kg grubu %55,6 ile

en düşük katılımı göstermektedir. 81 kg ve üzerindeki katılımcılar (%74,2) en çok ana öğün atlayan katılımcı grubudur. Sabah ve akşam öğünlerinde 71-80 kg aralığındaki katılımcılar öğün atlarken, akşam öğününde 60 kg ve altındaki katılımcılar oransal olarak en fazla öğün atlamaktadırlar. “Ara öğün atlıyorum” diyenler (%72,8) içinden en fazla katılımı (%78,9) 60 kg ve altındaki katılımcılar göstermişlerdir. Atlanan ara öğünlerde ise kuşluk ve ikindi öğünleri en çok atlanan öğünlerdir. Ayrıca evden/yurttan uzakta yemek yiyen katılımcılardan 71-80 kg grubundaki katılımcılar %86,6 ile ilk sırayı oluşturmaktadır.

Tablo 17:
Kilo Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme

İFADELER			KİLO				
			60 kg altı	61-70 kg	71-80 kg	81 kg üzeri	TOPLAM
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	Evet	N	69	66	63	39	237
		%	38,8	34,4	44,4	40,2	38,9
	Hayır	N	109	126	79	58	372
		%	61,2	65,6	55,6	59,8	61,1
ANA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	119	132	94	72	417
		%	66,9	68,4	66,2	74,2	68,4
	Hayır	N	59	61	48	25	193
		%	33,1	31,6	33,8	25,8	31,6
ATLANAN ANA ÖĞÜN	Sabah	N	48	57	45	31	181
		%	39,7	42,5	45,0	42,5	42,3
	Öğle	N	70	66	46	39	221
		%	57,9	49,3	46,0	53,4	51,6
	Akşam	N	3	11	9	3	26
		%	2,5	8,2	9,0	4,1	6,1
EVDEN UZAKTA YEMEK YEME	Evet	N	140	157	123	81	501
		%	79,1	81,3	86,6	85,3	82,5
	Hayır	N	37	36	19	14	106
		%	20,9	18,7	13,4	14,7	17,5
ARA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	138	132	102	66	438
		%	78,9	69,5	71,8	69,5	72,8
	Hayır	N	37	58	40	29	164
		%	21,1	30,5	28,2	30,5	27,2
ATLANAN ARA ÖĞÜNLER	Kuşluk	N	66	66	49	41	222
	İkinci	N	67	68	54	35	224
	Gece	N	48	50	32	23	153

Yeterli ve dengeli beslenme konusunda katılımcıların gelirleri ile doğru orantılı bir durumun olduğu söylenebilir. “Yeterli ve dengeli besleniyorum” diyen katılımcıların %33’ü 500 TL ve altında aylık geliri olan öğrencilerden oluşurken, katılımcıların

yaklaşık %49'u ise 1001 TL ve üzerinden aylık geliri olan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu konularda gelirin azalmasının önemli bir kıstas olduğu Tablo 18'den anlaşılmaktadır. Nitekim ana öğün atlıyorum diyenler içinde %72,4 ile 500 TL ve altında gelire sahip olan katılımcı grubu ikinci sırada yer almaktadır. Sabah (%57,5) ve akşam (%7,5) öğünlerini en fazla atlayan grup en yüksek aylık geliri olan grup iken, öğle (%55,6) öğünü atlayan grup en düşük aylık geliri olan gruptur. Ara öğün atlayanlar içinde 1001 TL ve üzerindeki grup %67,2 ile en düşük orana sahip iken, ara öğün atlamayanlarda ise %32,8 ile en yüksek orana sahiptir. Tablo 18 son olarak en yüksek oranda (%88) evden/yurttan dışarı yemek yiyen grubun 701-1000 TL grubu olduğunu göstermektedir.

Tablo 18:
Gelir Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme

İFADELER			GELİR				
			500 TL ve altı	501-700 TL	701-1000 TL	1001 TL ve üzeri	TOPLAM
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	Evet	N	92	75	35	33	235
		%	33,0	42,1	42,2	49,3	38,7
	Hayır	N	187	103	48	34	372
		%	67,0	57,9	57,8	50,7	61,3
ANA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	202	113	63	39	417
		%	72,4	63,1	75,9	58,2	68,6
	Hayır	N	77	66	20	28	191
		%	27,6	36,9	24,1	41,8	31,4
ATLANAN ANA ÖĞÜN	Sabah	N	81	51	26	23	181
		%	39,1	43,2	41,3	57,5	42,3
	Öğle	N	115	59	33	14	221
		%	55,6	50,0	52,4	35,0	51,6
	Akşam	N	11	8	4	3	26
		%	5,3	6,8	6,3	7,5	6,1
EVDEN UZAKTA YEMEK YEME	Evet	N	233	141	73	52	499
		%	84,4	78,8	88,0	77,6	82,5
	Hayır	N	43	38	10	15	106
		%	15,6	21,2	12,0	22,4	17,5
ARA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	205	125	63	45	438
		%	74,8	70,6	76,8	67,2	73,0
	Hayır	N	69	52	19	22	162
		%	25,2	29,4	23,2	32,8	27,0
ATLANAN ARA ÖĞÜNLER	Kuşluk	N	99	59	41	23	222
	İkinci	N	114	66	27	17	224
	Gece	N	76	40	22	15	153

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ikamet yerine göre dağılımı ile ilgili Tablo 19 incelendiğinde, “yeterli ve dengeli besleniyorum” diyen (%38,9)

katılımcıların %44'ü özel yurtlarda ikamet edenlerdir. “Yeterli ve dengeli beslenmiyorum” diyen (%61,1) katılımcıların %65,4'ü devlet/kamu yurdunda ikamet edenlerdir. “Ana öğün atlıyor musunuz?” sorusuna “evet” yanıtını veren (%68,3) katılımcıların %76' sı özel yurtlarda ikamet edenlerdir. “Hayır” yanıtını veren (%31,7) katılımcıların % 39,3'ü aile veya akraba yanında ikamet edenlerdir. Bu durum aile ortamı içerisinde ikamet edenlerin düzenli olarak ana öğünlerini yemeleri ile ilişkilendirilebilir.

Tablo 19:
İkamet Yerine Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme

İFADELER			İKAMET YERİ				
			Ev	Devlet/Kamu Yurdu	Özel Yurt	Aile veya Akraba Yanı	TOPLAM
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	Evet	N	89	91	44	12	236
		%	41,2	34,6	44,0	42,9	38,9
	Hayır	N	127	172	56	16	371
		%	58,8	65,4	56,0	57,1	61,1
ANA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	146	176	76	17	415
		%	67,6	66,7	76,0	60,7	68,3
	Hayır	N	70	88	24	11	193
		%	32,4	33,3	24,0	39,3	31,7
ATLANAN ANA ÖĞÜN	Sabah	N	72	61	38	8	179
		%	48,0	33,3	50,0	47,1	42,0
	Öğle	N	69	111	34	7	221
		%	46,0	60,7	44,7	41,2	51,9
	Akşam	N	9	11	4	2	26
		%	6,0	6,0	5,3	11,8	6,1
EVDEN UZAKTA YEMEK YEME	Evet	N	180	211	83	25	499
		%	83,3	80,8	83,0	89,3	82,5
	Hayır	N	36	50	17	3	106
		%	16,7	19,2	17,0	10,7	17,5
ARA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	148	188	82	18	436
		%	68,8	73,2	82,0	64,3	72,7
	Hayır	N	67	69	18	10	164
		%	31,2	26,8	18,0	35,7	27,3
ATLANAN ARA ÖĞÜNLER	Kuşluk	N	73	85	55	9	222
	İkindi	N	76	105	34	9	224
	Gece	N	47	73	25	6	151

Tablo 19 da ki atlanan ana öğünler incelendiğinde sabah öğününü atlayan (%42) katılımcıların %50'sinin özel yurtlarda ikamet edenler, öğle öğününü atlayan (%51,9) katılımcıların %60,7'sinin devlet/kamu yurdunda ikamet edenler ve akşam öğününü atlayan (%6,1) katılımcıların %11,8'i aile veya akraba yanında ikamet edenlerdir. “Ara öğün atlıyor musunuz?” sorusuna “evet” yanıtını veren (%72,7) katılımcıların %82'si özel yurtlarda ikamet edenlerdir. “Hayır” yanıtını veren (%27,3) katılımcıların %35,7'si ise aile veya akraba yanında ikamet edenlerdir. Tablo 19 da ki atlanan ara öğünler incelendiğinde, her üç ara öğünün de devlet/kamu yurdunda ikamet eden katılımcılar tarafından atlandığı görülmektedir. “Evden uzakta yemek yer misiniz?” sorusuna “evet” yanıtını veren (%82,5) katılımcıların özel yurtlarda ikamet ettikleri görülmektedir. Bu soruya “hayır” yanıtını veren (%27,3) katılımcıların %35,7'si aile veya akraba yanında ikamet etmektedir.

Tablo 20 incelendiğinde, üniversiteye başladıktan sonra kilo alanlar ile almayanların yeterli ve dengeli beslenme konusunda oransal olarak birbirlerine yakın cevaplar verdikleri görülmektedir. Ana öğün atlama konusunda da katılımcılar birbirlerine yakın cevaplar verse de üniversiteye başladıktan sonra kilo alanlar almayanlardan oransal olarak daha fazla ana öğün atladıklarını belirtmişlerdir. En az atlanan ana öğün akşam olmakla birlikte, üç ana öğün içinde katılımcıların üniversiteye başladıktan sonraki kilo durumları göz önüne alındığında birbirlerine oransal olarak yakın bir görüntü çizmektedirler.

Aynı şekilde üniversiteye başladıktan sonra kilo alanlar oransal olarak almayanlara göre daha fazla ara öğün atlamaktadır. Atlanan ara öğünlerde kuşluk ve ikindi en fazla atlanan ara öğünler olmaktadır. Son olarak ise az bir fark olmakla birlikte, üniversiteye başladıktan sonra kilo alan katılımcılar almayanlara oranla daha fazla evden/yurttan uzakta yemek yediklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 20:
Kilo Alma Durumuna Göre Yeterli ve Dengeli Beslenme

İFADELER			KİLO ALMA DURUMU		
			Evet	Hayır	TOPLAM
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	Evet	N	93	144	237
		%	39,4	38,6	38,9
	Hayır	N	143	229	372
		%	60,6	61,4	61,1
ANA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	167	250	417
		%	70,8	66,8	68,4
	Hayır	N	69	124	193
		%	29,2	33,2	31,6
ATLANAN ANA ÖĞÜN	Sabah	N	73	108	181
		%	42,4	42,2	42,3
	Öğle	N	89	132	221
		%	51,7	51,6	51,6
	Akşam	N	10	16	26
		%	5,8	6,2	6,1
EVDEN UZAKTA YEMEK YEME	Evet	N	195	306	501
		%	83,3	82,0	82,5
	Hayır	N	39	67	106
		%	16,7	18,0	17,5
ARA ÖĞÜN ATLAMA	Evet	N	176	262	438
		%	75,5	71,0	72,8
	Hayır	N	57	107	164
		%	24,5	29,0	27,2
ATLANAN ARA ÖĞÜNLER	Kuşluk	N	97	125	222
	İkinci	N	87	137	224
	Gece	N	57	96	153

3.6.4. Besin Tüketimine İlişkin Farklılık Analizleri

Bu kısımda, veriler normal dağıldığı için Parametrik olan testlerin farklılık testlerinden faydalanılmıştır. İki değişkenli değerlendirmeler için Independent Simple T-Test, ikiden fazla değişkenli değerlendirmeler için ise One-Way Anova testleri uygulanmıştır. Katılımcıların tüketecekleri besinleri etkileyebileceği varsayımı ile cinsiyet, kilo, sınıf, ikamet, aylık gelir, geline coğrafik bölge, sigara içme durumu ve üniversiteye başladıktan sonraki kilo değişim durumu gibi demografik bilgilere göre öğrencilerin besin tüketimlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

Tablo 21 incelendiğinde katılımcıların “yoğurt” ($p<0,05$) tüketiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Farkın nereden kaynaklandığı ile ilgili aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,48$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=3,19$) göre

daha fazla yoğurt tüketmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Aynı şekilde “peynir” ($p<0,05$) tüketiminin de cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,99$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=3,63$) göre daha fazla peynir tüketmelerinden kaynaklandığı görülmektedir. “Sütlü tatlı” ($p<0,05$) tüketiminin de cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 21’den anlaşılmaktadır. Kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,03$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=2,83$) göre daha fazla sütlü tatlı tükettiği söylenebilir.

Katılımcıların “balık eti” ($p<0,05$) tüketiminin de cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 21’de görülmektedir. Aritmetik ortalama incelendiğinde kız öğrencilerin ($\bar{X}=2,86$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=2,50$) göre daha fazla balık eti tükettiği görülmektedir. Ayrıca, “lahmacun, kebab vb.” ile “tost, pizza” ($p<0,05$) gibi dışarıda tüketilen yiyeceklerin cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği de görülmektedir. Farkların nereden kaynaklandığı ile ilgili aritmetik ortalama incelendiğinde kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,16$ - $\bar{X}=3,40$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=2,93$ - $\bar{X}=3,19$) göre daha fazla tüketmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 21 incelendiğinde “baklagiller” ($p<0,05$) tüketiminin de cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,25$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=3,06$) göre daha fazla baklagil tüketmelerinden dolayı bir farklılığın varlığından söz edilebilir. “Çerezler” ($p<0,05$) tüketimindeki farklılık da kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,04$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=2,41$) göre daha fazla çerez tüketmelerinden kaynaklanmaktadır. Ancak sebze gruplarında ($p<0,05$) bu durumunun değiştiği görülmektedir. “Taze sebze” tüketimindeki farklılık kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,69$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=3,08$) göre daha fazla tüketmelerinden kaynaklanırken, “Pişmiş sebzeler” tüketiminde farklılık erkek öğrencilerin ($\bar{X}=4,06$) kız öğrencilere ($\bar{X}=3,59$) göre daha fazla tüketmelerinden kaynaklandığı görülmektedir.

“Taze meyve” ($p<0,05$) tüketiminin de katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 21’de görülmektedir. Farkın nereden kaynaklandığı ile ilgili aritmetik ortalamalar incelendiğinde, kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,57$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X}=3,30$) göre daha fazla taze meyve tüketmelerinden kaynaklanan bir farklılığın olduğu söylenebilir. “Ekmek” ($p<0,05$) tüketiminde ise farklılık erkek öğrencilerin ($\bar{X}=$

4,16) kız öğrencilere ($\bar{X}=3,65$) göre daha fazla tüketim göstermelerinden kaynaklanmaktadır. “Çikolata, şeker” ($p<0,05$) tüketimindeki farklılık ise ekmeğin tam tersi bir görüntü sergilemektedir. Bu tüketim grubunda kız öğrencilerin tüketimi ($\bar{X}=4,01$) erkek öğrencilerin tüketimine ($\bar{X}=3,51$) göre daha fazladır. Yiyecek grubundan son olarak “reçel, marmelat vb.” ($p<0,05$) yiyeceklerin tüketiminin de cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 21’de görülmektedir. Buradaki farkında kız öğrencilerin ($\bar{X}=3,17$) erkek öğrencilere ($\bar{X}=2,89$) göre daha fazla reçel marmelat vb. tüketmelerinden kaynakladığı söylenebilir.

Tablo 21:
Besin Tüketiminin Cinsiyete Göre Farklılık Analizi

Boyutlar	Değişken	n	$\bar{X}$	t	p
Yoğurt	Kadın	215	3,4884	3,311	0,001
	Erkek	391	3,1944		
Peynir	Kadın	215	3,9953	4,286	0,000
	Erkek	390	3,6359		
Sütlü Tatlılar	Kadın	213	3,0376	2,311	0,021
	Erkek	387	2,8398		
Balık Eti	Kadın	214	2,8645	4,014	0,000
	Erkek	389	2,5064		
Lahmacun, Kebap	Kadın	215	3,1628	2,661	0,008
	Erkek	390	2,9333		
Tost, Pizza	Kadın	214	3,4019	2,381	0,018
	Erkek	389	3,1902		
Baklagiller	Kadın	212	3,2547	2,079	0,036
	Erkek	386	3,0674		
Çerezler	Kadın	213	3,0469	-1,297	0,000
	Erkek	391	2,4118		
Taze Sebze	Kadın	213	3,6995	6,706	0,000
	Erkek	391	3,0818		
Pişmiş Sebze	Kadın	214	3,5981	9,288	0,000
	Erkek	389	4,0668		
Taze Meyve	Kadın	215	3,5721	3,158	0,002
	Erkek	390	3,3077		
Ekmek	Kadın	215	3,6558	-5,475	0,000
	Erkek	389	4,1645		
Reçel, Marmelat	Kadın	215	3,1721	3,103	0,002
	Erkek	389	2,8972		
Çikolata, Şeker	Kadın	215	4,0140	5,750	0,000
	Erkek	390	3,5154		
Hazır Meyve Suyu	Kadın	214	3,0888	-4,243	0,000
	Erkek	390	3,4718		
Kahve	Kadın	214	3,8692	3,488	0,001
	Erkek	388	3,2835		
Kola, Gazoz vb.	Kadın	212	2,9434	-2,408	0,016
	Erkek	384	3,1953		

İçecek tüketiminde ise “hazır meyve suyu”, “kahve” ve “kola, gazoz vb.” ($p<0,05$) içecek gruplarının cinsiyete göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 21’den anlaşılmaktadır. Hazır meyve suyu tüketiminde erkek öğrencilerin tüketimi ($\bar{X}=3,47$) kız öğrencilerin tüketiminden ($\bar{X}=3,08$) fazla iken, “kahve” ($\bar{X}=3,86>3,28$) ve “kola, gazoz vb.” ($\bar{X}=3,19>2,94$) içecek gruplarında kız öğrencilerin tüketimi daha fazladır. Cinsiyete göre oluşan farklılıklarda bu durumlardan kaynaklanmaktadır.

Yukarıdaki tabloda bulunan besinler için H_0 kabul H_1 reddedilmiştir. Tabloda bulunmayan besinler için ise H_1 kabul edilirken, H_0 reddedilmektedir.

Alt Hipotez 2.1:

H_0 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H_1 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Sigara kullanma durumuna göre katılımcıların yiyecek ve içecek tüketmelerine yönelik farklılıkların belirlenmesine yönelik Tablo 22 incelendiğinde “yoğurt” ($p<0,05$) tüketiminde bir farklılığın olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamaları incelendiğinde sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,38$) sigara kullananlara ($\bar{X}=3,14$) oranla daha fazla yoğurt tüketmelerinden kaynaklanan bir farklılığın olduğu söylenebilir. Aynı şekilde “peynir” ($p<0,05$) tüketiminin de sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Bu farklılığın kaynağına bakıldığında sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,84$) sigara kullananlara ($\bar{X}=3,60$) göre daha fazla peynir tükettikleri anlaşılmaktadır. “balık eti” ($p<0,05$) tüketiminin de sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği gözle çarpmaktadır. Bu farklılığın nedeni sigara kullanmayan katılımcıların ($\bar{X}=2,69$) sigara kullanan katılımcılara ($\bar{X}=2,51$) göre daha fazla balık eti tüketmeleridir.

Katılımcıların “baklagiller” ($p<0,05$) tüketiminin de sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 22’den anlaşılmaktadır. Bu farklılık sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,21$) sigara kullananlara ($\bar{X}=2,99$) göre daha fazla baklagiller tüketmelerinden kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde “taze sebze” ($p<0,05$) tüketiminin sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Farklılığa Tablo 22’de ki aritmetik ortalamalara bakıldığında sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,38$) sigara kullananlara ($\bar{X}=3,11$) göre daha fazla taze sebze tüketmelerinin neden olduğu gözle çarpmaktadır.

“Çikolata, şeker” ($p<0,05$) tüketimi de sigara kullanımına göre anlamlı farklılık üretmiştir. Bu farklılığın nedeni aritmetik ortalamalar incelendiğinde sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,75$) sigara kullananlara ($\bar{X}=3,56$) göre daha fazla çikolata, şeker tüketmesidir.

Tablo 22:
Besin Tüketiminin Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılık Analizi

Boyutlar	Değişken	n	$\bar{X}$	t	p
Yoğurt	Evet	202	3,1485	-2,678	0,008
	Hayır	405	3,3827		
Peynir	Evet	202	3,6040	-2,695	0,007
	Hayır	404	3,8416		
Balık Eti	Evet	202	2,5149	-2,016	0,044
	Hayır	402	2,6990		
Baklagiller	Evet	199	2,9950	-2,422	0,016
	Hayır	400	3,2100		
Taze Sebzeler	Evet	201	3,1194	-2,748	0,006
	Hayır	404	3,3837		
Çikolata, Şeker	Evet	201	3,5622	-2,087	0,037
	Hayır	405	3,7506		
Ayran	Evet	202	3,4950	-2,602	0,009
	Hayır	402	3,7139		
Hazır Meyve Suyu	Evet	201	3,1940	-2,251	0,025
	Hayır	404	3,4035		
Kola, Gazoz vb.	Evet	199	3,2513	2,099	0,036
	Hayır	398	3,0276		
Mayalı Alkollü İçecekler	Evet	199	2,5327	8,098	0,000
	Hayır	403	1,6303		
Mayasız Alkollü İçecekler	Evet	199	2,4020	7,650	0,000
	Hayır	403	1,5732		

Bazı içeceklerin tüketiminin de sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 22 incelendiğinde görülmektedir. “Ayran” ($p<0,05$) tüketiminin ürettiği farklılığı sigara kullanmayanların ($\bar{X}=3,71$) sigara kullananlardan ($\bar{X}=3,49$) daha fazla ayranı tercih ediyor olması açıklar niteliktedir. Aynı şekilde “hazır meyve suyu” ($p<0,05$) tüketiminin de gösterdiği farklılığın nedeninin sigara kullanmayan katılımcıların ($\bar{X}=3,40$) sigara kullananlara ($\bar{X}=3,19$) göre daha fazla hazır meyve suyu tüketiyor olmasıdır. Ayrıca “kola, gazoz vb.”, “mayalı alkollü içecekler” ve “mayasız alkollü içecekler” ($p<0,05$) içecek gruplarının da sigara kullanımına göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 22 incelendiğinde görülmektedir. Her üç içecek içinde oluşan farklılığın sigara kullananların ($\bar{X}=3,25>3,02$), ($\bar{X}=2,53>1,63$), ($\bar{X}=2,40>1,57$) sigara kullanma-

yanlara göre daha fazla tüketmelerinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar Uçar (2006) tarafından yapılan çalışmada da desteklenmektedir. Üniversiteye başladıktan sonraki kilo değişimi için de T-Testi yapılmış, ancak hiçbir yiyecek ve içecek için anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo 23:
Besin Tüketiminin Kilo Durumuna Göre Farklılık Analizi

BESİNLER	F	p	60 kg ve altı	61-70 kg	71-80 kg	81 kg ve üzeri	Tukey
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
Yoğurt	3,849	0,010	3,46	3,19	3,15	3,46	60 kg ve altı – 71-80 kg
Sakatatlar	4,237	0,006	1,84	2,28	2,08	2,14	60 kg ve altı – 61-70 kg
Taze Sebzeler	2,849	0,037	3,47	3,23	3,30	3,08	60 kg ve altı–81 kg ve üzeri
Çikolata, Şeker	4,130	0,006	3,88	3,68	3,47	3,64	60 kg ve altı – 71-80 kg

Katılımcıların tükettikleri yiyecek ve içeceklerden “yoğurt”, “sakatatlar”, “taze sebzeler”, “çikolata, şeker” ($p<0,05$) katılımcıların kilolarına göre anlamlı farklılık gösterdiği Tablo 23’ten anlaşılmaktadır. Farklılıkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğinin belirlenmesi için “tukey test”i yapılmıştır. 4 ürününde tüketiminde farklılıklar 60 kg ve altı grubuna göre olmuştur. Yoğurt ve çikolata, şeker tüketiminde bu farklılıklar 71-80 kg ile olurken, sakatatlar 61-70 kg ve taze sebzeler için 81 kg ve üzeri ile olmuştur.

Bazı besinlerin katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre anlamlı farklılık ürettiği tablo 24 incelendiğinde görülmektedir. “yoğurt”, “kebab türü”, “taze sebzeler” ve “pişmiş sebzeler” ($p<0,05$) devlet yurdu/ kamu yurdunda kalan katılımcılar, diğer ikamet gruplarında kalan katılımcılara göre daha az tüketildiği söylenebilir. Fakat “hazır meyve suyu” nu ($p<0,05$) devlet yurdu/kamu yurdunda kalan katılımcılar diğer ikamet gruplarında kalan katılımcılara göre daha fazla tüketmektedir.

“Sakatatlar”, “tost, pizza”, “çerezler” ve “reçel, marmelat” ın ($p<0,05$) katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 24’ten anlaşılmaktadır. Bu farkın nereden kaynaklandığı ile ilgili aritmetik ortalamalara bakıldığında devlet yurdu/kamu yurdunda kalan katılımcıların özel yurtlarda kalan katılımcılara oranla daha az bu yiyecekleri tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 24:
Besin Tüketiminin İkamet Yerine Göre Farklılık Analizi

BESİNLER	F	p	Ev	Devlet/ Kamu Yurdu	Özel Yurt	Aile veya Akraba Yanı	Tukey
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
Yoğurt	8,403	0,000	3,46	3,07	3,40	3,78	Devlet/Kamu Yurdu-Ev, Özel Yurt, Aile veya Akraba Yanı
Sakatatlar	4,976	0,002	2,01	2,28	1,77	1,92	Devlet/Kamu Yurdu – Özel Yurt
Kebap Türü	5,171	0,002	3,17	2,84	3,15	2,85	Devlet/Kamu Yurdu-Ev, Özel Yurt
Tost, Pizza	3,431	0,017	3,40	3,15	3,33	2,92	Ev– Devlet/Kamu Yurdu
Yumurta	5,339	0,001	3,80	3,41	3,45	3,71	Ev - Devlet/Kamu Yurdu, Özel Yurt
Çerezler	2,994	0,030	3,12	3,02	3,22	3,42	Devlet/Kamu Yurdu – Özel Yurt
Taze Sebzeler	4,681	0,003	3,34	3,13	3,47	3,78	Devlet/Kamu Yurdu - Özel Yurt, Aile veya Akraba Yanı
Pişmiş Sebzeler	9,606	0,000	2,98	2,65	3,20	3,50	Devlet/Kamu Yurdu- Ev, Özel Yurt, Aile veya Akraba Yanı
Taze Meyve	2,833	0,038	3,43	3,30	3,41	3,85	Devlet/Kamu Yurdu-Aile veya Akraba Yanı
Reçel, Marmelat	2,957	0,032	3,05	2,85	3,18	3,10	Devlet/Kamu Yurdu – Özel Yurt
Çikolata, Şeker	3,530	0,015	3,62	3,60	3,96	3,92	Devlet/Kamu Yurdu-Ev, Özel Yurt
Hazır Meyve Suyu	9,772	0,000	3,14	3,25	3,07	3,59	Devlet/Kamu Yurdu-Ev, Özel Yurt
Taze Meyve Suyu	3,613	0,013	2,78	2,56	2,57	3,10	Devlet/Kamu Yurdu – Aile Veya Akraba Yanı
Kahve	3,489	0,016	3,75	3,19	3,60	3,71	Ev– Devlet/Kamu Yurdu
Mayasız Alkoller	2,925	0,033	2,01	1,71	1,83	1,57	Ev– Devlet/Kamu Yurdu

“Taze meyve” ve “taze meyve suyu” ($p<0,05$) katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılık devlet yurdu/kamu yurdunda kalan katılımcılar ile aile veya akraba yanında kalan katılımcılar arasında oluşmuştur. Devlet yurdu/kamu yurdunda kalan katılımcılar aile veya akraba yanında kalan katılımcılara göre daha az meyve ve taze meyve suyu tüketmektedir. “yumurta” ($p<0,05$) tüketiminin de yapılan “Tukey Test”i sonucunda anlamlı farklılık ürettiği görülmüştür. Bu farklılığın evde ikamet eden katılımcıların yumurtayı devlet yurdu/kamu yurdunda ve özel yurtlarda ikamet eden katılımcılardan daha fazla tüketmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan “Tukey test”i “kahve” ve “mayasız alkollü içecekler” in ($p<0,05$) katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre anlamlı farklılık ürettiğini göstermiştir. Bu farklılığın nedeni evde ikamet eden katılımcıların devlet yurdu/kamu yurdunda ikamet eden katılımcılardan daha fazla kahve ve mayasız alkollü içecek tüketmesidir. Mayasız alkol tüketiminin devlet yurdu/kamu yurdunda az çıkması yurtlardaki denetimlerle açıklanabilir. “çikolata, şeker” in de katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre anlamlı farklılık ürettiği görülmüştür. Bu farklılığın özel yurtlarda ikamet eden katılımcılar ile devlet/kamu yurdunda ve evde ikamet eden katılımcılar arasında gerçekleştiği Tablo 24’e bakıldığında görülmektedir.

Yukarıdaki tabloda bulunan besinler için aşağıdaki hipotezlerden H_0 kabul edilirken, H_1 reddedilmiştir. Tabloda bulunmayan besinler için ise H_1 kabul edilirken, H_0 reddedilmektedir.

Alt Hipotez 2.3:

H_0 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ikamet yerlerine göre farklılık göstermektedir.

H_1 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler ikamet yerlerine göre farklılık göstermemektedir.

Yiyecek ve içecekler katılımcıların üniversite eğitimleri için geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık üretmiştir. Tablo 25 incelendiğinde yiyeceklerden “yoğurt” ve “margarin” in ($p<0,05$) katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Yapılan “Tukey Test”i sonucu bu farklılık her iki besin içinde Marmara Bölgesi ile Karadeniz Bölgesi arasında gerçekleşmiştir. “Balık eti” ($p<0,05$) tüketiminin de katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Bu farklılığın yapılan “Tukey Test”i sonucu Ege Bölgesi ile Marmara Bölgesi ve Akdeniz Bölgesi arasında gerçekleştiği, Ege Bölgesinden gelen katılımcıların diğer iki bölgeden gelen katılımcılara göre daha fazla balık eti tükettiği anlaşılmaktadır. “Sakatat” ($p<0,05$) tüketiminin de bölgelere göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Bu farklılık Marmara Bölgesinden gelen katılımcılar ile Doğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcılar arasında gerçekleşmiştir. Doğu Bölgelerdeki yemek kültürü de göz önüne alındığında Doğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcıların Marmara Bölgesinden gelen katılımcılara göre daha fazla Sakatat tüketmesi bu farklılığı açıklayabilir.

Tablo 25:
Besin Tüketiminin Gelineen Coğrafik Bölgeye Göre Farklılık Analizi

BESİNLER	F	p	Marmara Bölgesi						Tukey
			Marmara Bölgesi	Karadeniz Bölgesi	İç Anadolu Bölgesi	Ege Bölgesi	Doğu Anadolu Bölgesi	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	
Yoğurt	3,525	0,002	3,45	2,93	3,11	3,35	3,25	3,06	Marmara Bölgesi - Karadeniz Bölgesi
Balık Eti	3,620	0,002	2,53	2,77	2,53	3,12	2,97	2,66	Ege Bölgesi – Marmara Bölgesi, Akdeniz Bölgesi
Sakatadlar	2,979	0,007	1,93	2,21	2,33	2,25	2,60	2,10	Marmara Bölgesi - Doğu Anadolu Bölgesi
Kebap Türü	2,785	0,011	2,91	2,96	3,09	3,28	3,02	3,50	Marmara Bölgesi – Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Çerezler	2,489	0,022	3,01	3,32	3,04	3,34	3,19	3,66	Güneydoğu Anadolu Bölgesi – Marmara Bölgesi, Akdeniz Bölgesi
Margarin	3,536	0,002	2,26	2,14	2,37	2,56	2,93	2,64	Karadeniz Bölgesi – Ege Bölgesi
Pekmez	2,989	0,007	2,54	2,81	2,41	2,66	2,93	2,90	Doğu Anadolu Bölgesi – Marmara Bölgesi, Karadeniz Bölgesi
Çikolata, Şeker	3,734	0,001	3,73	3,57	3,88	3,84	3,34	4,06	Akdeniz Bölgesi-Karadeniz Bölgesi, Doğu Anadolu Bölgesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Kuruyemişler	2,775	0,011	3,19	3,40	3,32	3,56	3,36	3,80	Akdeniz Bölgesi – Marmara Bölgesi, İç Anadolu Bölgesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Doğu Anadolu Bölgesi – Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Ayran	2,905	0,008	3,70	3,28	3,74	3,58	3,50	4,00	Güneydoğu Anadolu Bölgesi – Marmara Bölgesi, Akdeniz Bölgesi
Mayah Alkoller	2,149	0,046	1,85	1,98	2,13	2,48	2,02	1,58	Karadeniz Bölgesi- Marmara Bölgesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi
Mayasız Alkoller	2,358	0,029	1,78	1,88	1,83	2,51	1,91	1,61	Ege Bölgesi – Güneydoğu Anadolu Bölgesi
									Ege Bölgesi - Marmara Bölgesi, Güneydoğu Anadolu Bölgesi

“Kebap Türü” ($p<0,05$) yiyeceklerin tüketimi katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık üretmiştir. Bu farklılık Marmara Bölgesi ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi arasında gerçekleşmiştir. Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcılar Marmara Bölgesinden gelen katılımcılara göre daha fazla kebab türü yiyecekler tüketmektedir. Aynı şekilde “Çerezler” ($p<0,05$) tüketiminin de Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcıların Marmara Bölgesinden gelen katılımcılara göre anlamlı farklılık üretmiştir. Bununla birlikte Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcıların Karadeniz Bölgesinden ve Ege Bölgesinden gelen katılımcılara göre de anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. “Pekmez” ($p<0,05$) tüketiminin de katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık ürettiği Tablo 25’ten anlaşılmaktadır. Yapılan Tukey Testi sonucu bu farklılığın Akdeniz Bölgesinden gelen katılımcıların diğer tüm bölgelerden gelen katılımcılara göre daha az pekmez tüketmesinden kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 25 incelendiğinde “çikolata, şeker vb.” nin ($p<0,05$) katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık üretmiştir. Yapılan “Tukey Test”i sonucunda bu farkın Akdeniz Bölgesi ile diğer bölgeler arasında gerçekleştiği görülmektedir. Akdeniz Bölgesinden gelen katılımcılar diğer bölgelerden gelen katılımcılara göre daha az çikolata, şeker tüketmektedir. “Kuruyemişler” ($p<0,05$) katılımcıların geldikleri bölgelere göre anlamlı farklılık üretmiştir. Oluşan bu fark Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcılar ile Akdeniz ve Marmara Bölgelerinden gelen katılımcılar arasında oluşmuştur. Buna göre Güneydoğu Anadolu Bölgesinden gelen katılımcıların Marmara ve Akdeniz Bölgelerinden gelen katılımcılara göre daha fazla kuruyemiş tükettiği söylenebilir.

Katılımcıların tükettikleri içeceklerin bazılarında da gelinen bölgelere göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu Tablo 25 incelendiğinde görülmektedir. “Ayran” ($p<0,05$) tüketiminde katılımcıların geldikleri bölgelere göre oluşan anlamlı farklılık Karadeniz Bölgesi ile Marmara Bölgesi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi arasındadır. Karadeniz Bölgesinden gelen katılımcıların, Marmara ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinden gelen katılımcılara göre daha az ayran tükettiği söylenebilir. “Mayalı alkollü içecekler” ve “Mayasız alkollü içecekler” ($p<0,05$) tüketiminde de gelinen bölgelere göre anlamlı farklılık üretmiştir. Bu farklılık her iki içecek için de Ege Bölgesi ve Güneydoğu

Anadolu Bölgesi arasında gerçekleşmiştir. Mayasız alkollü içeceklerde oluşan farklılıkta Ege Bölgesi ile Marmara Bölgesi arasında da bir farklılık görülmektedir. Sonuç olarak Ege Bölgesinden gelen katılımcıların Marmara ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinden gelen katılımcılara göre daha fazla mayalı ve mayasız alkollü içecekleri tükettiği söylenebilir.

Yiyeceklerden “sütlü tatlılar”, “işlenmiş et”, “tost, pizza”, “simit” ve “margarin” in ($p<0,05$) katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği Tablo 26’ya bakıldığında görülmektedir. Yapılan “Tukey Test”ine göre bu farklılık 500 TL ve altı ile 501-700 TL ve 701-1000 TL gelire sahip katılımcılar arasındadır. 500 TL ve altı gelire sahip olan katılımcıların diğer katılımcılara göre bu yiyecekleri daha az tükettikleri söylenebilir.

Yiyeceklerden “kebab türü”, “çerezler” ($p<0,05$) katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılık yapılan “Tukey Test”ine göre 500 TL ve altı ile diğer tüm gelir grupları arasında gerçekleşmiştir. Yani 500 TL ve altı gelire sahip olan katılımcıların diğer gruplara göre bu yiyecekleri daha az tükettikleri anlaşılmaktadır. “ekmek” in tüketiminin de 500 TL ve altı gelire sahip katılımcılara ile diğer tüm gelir gruplarına sahip katılımcılar arasında anlamlı farklılık üretmiştir. Fakat Tablo 26 incelendiğinde 500 TL ve altı gelire sahip katılımcıların diğer gelir gruplarına sahip katılımcılardan daha fazla ekmek tükettiği görülmektedir.

“Pekmez”, “çikolata, şeker” ve “kuruyemişler” in ($p<0,05$) katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı farklılık ürettiği, yapılan “Tukey Test”i sonucunda bu farklılığın 500 TL ve altı gelire sahip katılımcılar ile 701-1000 TL gelire sahip katılımcılar arasında gerçekleştiği Tablo 26’dan anlaşılmaktadır. 500 TL ve altı gelire sahip katılımcılar bu yiyecekleri 701-1000 TL gelire sahip katılımcılardan daha az tükettiği görülmektedir.

İçeceklerden “mayalı alkollü içecekler” ve “mayasız alkollü içecekler” in ($p<0,05$) katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Yapılan “Tukey Test”i sonucu bu farklılığın 500 TL ve altı gelire sahip katılımcılar ile 501-700 TL gelire sahip katılımcılar arasında gerçekleştiği Tablo 26’dan anlaşılmaktadır. Geliri

az olan katılımcıların gelir durumu daha iyi olan katılımcılara oranla daha az alkol tükettikleri söylenebilir.

Tablo 26:
Besin Tüketiminin Gelir Durumuna Göre Farklılık Analizi

BESİNLER	F	p	500 TL ve altı	501-700 TL	701-1000 TL	1001 TL ve üzeri	TUKEY TESTİ
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
Sütlü Tathırlar	5,970	0,001	2,72	3,02	3,13	3,07	500 TL ve altı - 501-700 TL, 701-1000 TL
İşlenmiş Et	8,938	0,000	2,68	3,05	3,30	3,04	500 TL ve altı - 501-700 TL, 701-1000 TL
Kebap Türü	11,561	0,000	2,78	3,08	3,39	3,31	500 TL ve altı - Diğerleri
Tost, Pizza	5,674	0,001	3,07	3,41	3,49	3,31	500 TL ve altı - 501-700 TL, 701-1000 TL
Çerezler	4,758	0,003	2,96	3,22	3,27	3,22	500 TL ve altı - Diğerleri
Ekmek	4,549	0,004	4,13	3,80	3,98	3,76	500 TL ve altı - 1001 TL ve üzeri
Simit	5,723	0,001	3,05	3,38	3,48	3,09	500 TL ve altı - 501-700 TL, 701-1000 TL
Margarin	6,667	0,000	2,16	2,46	2,74	2,39	500 TL ve altı - 501-700 TL, 701-1000 TL
Pekmez	2,873	0,036	2,50	2,60	2,92	2,59	500 TL ve altı - 701-1000 TL
Çikolata, Şeker	4,183	0,006	3,61	3,76	3,96	3,41	500 TL ve altı - 701-1000 TL
Kuruyemişler	6,102	0,000	3,11	3,37	3,63	3,37	500 TL ve altı - 701-1000 TL
Hazır Meyve Suyu	4,477	0,004	3,35	3,44	3,39	2,89	1001 TL ve üzeri - Diğerleri
Kahve	3,927	0,009	3,24	3,55	3,65	4,12	500 TL ve altı - 1001 TL ve üzeri
Mayalı Alkoller	5,484	0,001	1,71	2,18	2,08	1,95	500 TL ve altı - 501-700 TL
Mayasız Alkoller	5,931	0,001	1,63	2,09	1,95	1,95	500 TL ve altı - 501-700 TL

“Hazır meyve suyu”nun ($p<0,05$) katılımcıların gelir durumuna göre anlamlı farklılık ürettiği görülmektedir. Bu farklılık 1001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar ile diğer gelir gruplarına sahip katılımcılar arasındadır. Yani hazır meyve suyunu 1001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar diğer katılımcılara göre daha az tüketmektedir. “Kahve”nin ($p<0,05$) gelir durumuna göre anlamlı farklılık ürettiği, bu farklılığın 500 TL ve altı gelire sahip katılımcılar ile 1001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar arasında gerçekleştiği yapılan “Tukey Test”inde görülmüştür.

Tablo 26'daki besinler için aşağıdaki hipotezlerden H_0 kabul edilirken, H_1 reddedilmektedir. Tabloda bulunmayan besinler için ise H_1 kabul edilirken, H_0 reddedilmektedir.

Alt Hipotez 2.2:

H_0 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler aylık gelirlerine göre farklılık göstermektedir.

H_1 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler aylık gelirlerine göre farklılık göstermemektedir.

Yiyecek ve içeceklerden “sütlü tatlılar” ($p<0,005$) katılımcıların eğitim gördükleri sınıf ile anlamlı farklılık üretmiştir. Yapılan Tukey Testi sonucu bu farklılığın 1. ve 4. sınıflar arasında gerçekleştiği görülmektedir. 4. sınıflar 1. sınıflara göre daha fazla sütlü tatlı tüketmektedir. “Kola, gazoz vb.” ($p<0,005$) içecek grubunun da farklılığı 1. ve 4. sınıflar arasındadır. Fakat burada tüketimi fazla yapanlar 1. sınıflardır. Tablo 27 “taze meyve” ve “ekmek” ($p<0,005$) tüketiminin de sınıflara göre anlamlı farklılık ürettiğini göstermektedir. Yapılan Tukey Testi sonucu bu farklılığın taze meyve için 2. ve 3. sınıflar arasında, ekmek için 1. ve 2. sınıflar arasında gerçekleştiğini göstermektedir.

Tablo 27:
Besin Tüketiminin Sınıflara Göre Farklılık Analizi

BESİNLER	F	p	1. Sınıf	2. Sınıf	3. Sınıf	4. Sınıf	TUKEY TESTİ
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
Sütlü Tatlılar	3,817	0,010	2,70	2,94	2,97	3,12	1. Sınıf – 4. Sınıf
Çerezler	3,469	0,016	3,17	3,10	3,03	3,13	1. Sınıf – 2. Sınıf, 4. Sınıf
Taze Meyveler	3,166	0,024	3,47	3,24	3,56	3,46	2. Sınıf – 3. Sınıf
Ekmek	2,837	0,037	4,15	3,80	4,00	3,96	1. Sınıf – 2. Sınıf
Kola, Gazoz vb.	3,641	0,013	3,29	3,20	2,97	2,84	1. Sınıf – 4. Sınıf

Son olarak “çerezler” de ($p<0,005$) katılımcıların sınıflarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılık 1. sınıflar ile 2. ve 4. sınıflar arasında gerçekleşmiştir. Yani 1. sınıfların hem 2. sınıflardan hem de 4. sınıflardan daha fazla çerez tükettiği söylenebilir. Bu sonuçlara benzer sonuçlar Pekşen ve arkadaşları (2013) tarafından da tespit edilmiştir.

Yukarıdaki bütün bilgiler ışığında, 21-26 numaralı tablolarda yer alan besinler için aşağıdaki H_0 kabul edilirken, H_1 reddedilmektedir. 21-26 numaralı tablolarda bulunmayan besinler için ise H_1 kabul edilirken, H_0 reddedilmektedir.

Ana hipotez 2:

H_0 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler bazı demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H_1 : Üniversite öğrencilerinin tükettikleri besinler bazı demografik özelliklerine göre farklılık göstermemektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bütün insanların beklenti, istek ve ihtiyaçlarının farklı olduğu ve bu durumun da insanların tüketim alışkanlıklarını değiştirdiği bilinmektedir. Son yıllarda meydana gelen küresel gelişmeler, insanların tüketim kalıplarını değiştiren bu beklenti, istek ve ihtiyaçları daha da derinleştirmektedir. İnsanlar bilgi ve iletişim teknolojileri sayesinde, kendilerinden oldukça uzakta bulunan bir ihtiyacı talep etme güdüsüne sahip olabilmektedirler.

Değişen tüketim kalıplarının kendini en belirgin şekilde hissettirdiği kavramlardan birisi de beslenmedir. Her geçen gün insanların beslenme kavramına karşı tutumları değişmekte ve insanların beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Özellikle dinamik çevresel yapı nedeniyle tüketim kalıpları en çok değişen gruplardan biride gençlerdir. Gençler içerisinde önemli bir orana sahip olan üniversite öğrencilerinin de tüketim kalıpları değişmektedir. Özellikle fizyolojik dürtülerin önemli bir kısmını oluşturan beslenme alışkanlıkları da gençler arasında sürekli bir değişim göstermektedir. Bu anlamda gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar literatürde sıkça tekrarlanmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarının da literatüre bu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde daha önce yapılan çalışmaların ortaya koyduğu gibi üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değiştiği ve öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenemedikleri Sakarya Üniversitesi örneğinde de görülmektedir. Özellikle öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenemediklerini ifade etmeleri bu konuda bilgi sahibi olduklarını da ortaya koymaktadır. Bu sorunu ortaya çıkaran birçok faktörün varlığı da bilinmektedir. özellikle sosyal, ekonomik ve demografik yapıda meydana gelen ani ve keskin değişimler üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etki bırakabilmektedirler.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili birçok konu önem taşımaktadır. Özellikle bu grubun yeterli ve dengeli beslenip beslenemedikleri, öğün atlayıp atlamadıkları, dışarıda ne kadar sıklıkla beslenme ihtiyaçlarını giderdikleri, hangi yiyecek ve içecekleri ne kadar sıklıkla tükettikleri gibi konuların hepsi oldukça önem arz etmektedir. Tüketilen yiyecek ve içeceklerin her birinin tüketilme sıklıkları öğrencilerin beslenme alışkanlıkları konusunda belirleyici öngörüler sunmaktadır. Bu açıdan,

özellikle bu konularda öğrencilerin bilgi sahibi olmaları sorunların çözümüne önemli katkılar sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarındaki söz konusu bu konuların tespit edilmesi ancak alan araştırmaları ile mümkün olabilmektedir. Bu anlamda konu ile ilgili zaman zaman nicel veya nitel araştırma yöntemleri ile araştırmalar yapılmaktadır. Farklı çalışmalar sonucu elde edilen veriler yardımı ile de karşılaştırmalar yapılarak hem sorunların çözümüne çalışılmakta hem de literatür şekillendirilmektedir. Bu araştırmada da nicel araştırma yöntemi kullanılarak konu ele alınmıştır. Veriler nicel araştırma yöntemi veri toplama araçlarından anket yardımı ile toplanmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların demografik bulgularında dikkat çekici bazı noktaların olduğu görülmektedir. Özellikle katılımcıların önemli bir kısmının sigara kullanmadığını belirtmesi ve aynı zamanda üniversiteye başladıktan sonra kilo almadıklarını belirtmesi dikkat çekici bir sonuçtur. Birçok açıdan bu iki bulgunun tersine çıkması beklenmektedir. Sakarya'nın Marmara bölgesinin nüfus olarak yoğun olan diğer illere olan yakınlığı, Sakarya Üniversitesi öğrenci profilinin bu şehirlerden gelen öğrenciler tarafından şekillenmesine neden olmaktadır. Nitekim Marmara bölgesinden gelen katılımcıların yarısından fazlasını oluşturmaktadır. Araştırmada erkek öğrencilerin katılımı daha fazla olurken, sınıf, kilo ve boy özelliklerinde nispeten dengeli bir dağılımın olduğu görülmüştür. Katılımcıların önemli bir kısmı 20-22 yaş grubundan oluşmaktadır. Ayrıca Merkez (Esentepe) kampüste bulunana fakültelerden daha fazla bir katılım oluşmuştur. Aile desteği ile okuyanların yaklaşık katılımcıların yarısını oluşturmaktadır. Aynı şekilde katılımcılar en fazla devlet/kamu yurdunda ikamet etmektedir. Son olarak ise katılımcıları çok büyük bir bölümünün lisans düzeyinde eğitim görmektedirler.

Araştırmada katılımcıların yüzde altmış biri yeterli ve dengeli beslenmediklerini ifade etmektedir. Katılımcıların neredeyse tamamı en az iki ana öğün yediklerini belirtirken, önemli bir kısmı ise en fazla iki ara öğün yediklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin ana öğünlerden en az akşamı atladıkları, ara öğünlerden de en az geceyi atladıkları tespit edilmiştir. öğrencilerin önemli bir kısmı dışarıda yemek ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Özellikle sebze ağırlıklı yiyecekler ve hızlı (Fast Food) yiyecekler tercih edilmektedir. En çok tercih edilen yerler ise okul yemekhaneleri ve hızlı yiyecek ve içecek sunan

işletmelerdir. Dışarıda en fazla yemek yenen öğünler öğle ve akşam iken, evde en çok yemek öğün kahvaltıdır. Bununla birlikte kahvaltıdaki yiyecekler arasında dengeli bir dağılım söz konusu iken, içeceklerde çay en çok tercih edilen içecektir.

Öğrencilerin tükettikleri besinler hem yeterli ve dengeli beslenmeleri ve beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle öğrencilerin tükettikleri besinlerin sıklık dereceleri önem taşımaktadır. Yiyecekler açısından bakıldığında peynir, tavuk eti, yumurta, pişmiş sebze, ekmek, çikolata-şeker, kuruyemiş, zeytin, simit, pilav-makarna, taze meyve ve tost-pizza gibi yiyecekler en sık tüketilen yiyecekler olarak öne çıkmaktadır. Bunla beraber sakatat, balıketi, sucuk-sosis margarin ve pekmez gibi ürünler en az tüketilen yiyeceklerdir. İçeceklerde ise ayran ve çay en çok tüketilen içecekler iken, alkol grupları ve süt en az tüketilen içeceklerdir. Bütün bunlar öğrencileri sosyo-kültürel yaşantısı ve ekonomik imkânlar ile açıklanabilir.

Beslenme alışkanlıklarının bazı değeriendirme ölçütlerinde cinsiyete göre değıştiğı de görülmüştür. Kadınlar erkeklere göre daha fazla yeterli ve dengeli beslendiklerini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, ana öğünü erkek katılımcılar daha fazla atlarken, ara öğünü kadın katılımcılar daha fazla atlamaktadır. Erkek katılımcılar bayan katılımcılara göre daha fazla dışarıda yemek yemektedirler. Kilo açısından bakıldığında ise yeterli ve dengeli beslenmenin kilo gruplarına göre dengeli bir dağılım gösterdiği söylenebilir. En çok ana öğünü atlayanlar kilo grubu 81 kg ve üzerindeki grupla ile kilolu grup olmuştur. Aynı şekilde fazla kilosu olan katılımcılar daha fazla evde uzaktan yemek yemektedir.

Gelir yükseldikçe yeterli ve dengeli beslenmenin oranı da artmıştır. Katılımcılardan yüksek gelir grubuna ait olanlar en fazla oranda yeterli ve dengeli besleniyorum diyen grubu oluşturmaktadır. Bunla birlikte en fazla ana öğün atlıyorum diyen grupta aynı şekilde yüksek gelir düzeyine sahip gruptur. Bu iki durumun tersine evden uzakta yemek yiyen grup en yüksek gelire sahip olan gruptur. Öğrencilere ikamet yerlerine göre değeriendirme yapıldığında; Yeteli ve dengeli besleniyorum diyen grup içerisinde en düşük orana sahip olan katılımcılar kamu/devlet yurdunda kalan öğrencilerdir. En az ana öğün atlayan grup ise aile ve akraba yanında ikamet eden gruptur. Aynı şekilde en çok ara öğün atlayan grupta yine aile ve akraba yanında kalan gruptur. Evden uzakta yemek yiyenler içerisinde ise oransal olarak en az olan grup kamu/devlet yurdunda kalan katılımcılardır. Üniversiteye başladıktan sonra kilo alma durumuna göre hem

yeterli ve dengeli beslenme hem de ana ve ara öğün atlama ile ilgili kilo alan ve almayanlar arasında oransal olarak çok küçük farklılıklar olsa da, genel olarak dengeli bir dağılım varlığından söz edilebilir.

Araştırma sonuçlarına ilişkin yapılan analizlerde, öğrencilerin tükettikleri yiyecek ve içeceklerin demografik değişkenlere farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için farklılık testlerinden faydalanılmıştır. Bu anlamda, eğitim görülen fakülte, eğitim düzeyi, boy ve yaş devre dışı bırakılarak diğer demografik değişkenlere ilişkin farklılık testleri yapılmıştır. Yapılan farklılık analizlerinden üniversiteye başladıktan sonrasındaki kilo durumu dışındaki diğer bütün değişkenlere göre tüketilen yiyecek veya içeceklerin bir kısmının farklılaştığı tespit edilmiştir. Burada özellikle öğrencinin ikamet ettiği yer ve öğrencinin aylık geliri ile cinsiyetin üzerinde durulmuştur. Bu üç değişkene göre de yapılan farklılık testlerinde anlamlılık düzeyi yüksek sonuçlar elde edilmiştir.

Tüketilen besinlerin cinsiyete göre farklılaşırken genel olarak erkeklerinde kadınlara göre daha fazla tüketim yapmalarından kaynaklanan bir anlamlılıktan söz edilebilir. Sigara içmeyenlerin de içenlere göre bazı besinleri fazla tükettikleri için anlamlı farklığa sebep olduğu söylenebilir. İkamet edilen yere göre besin tüketiminde oluşan farklılıkta belirleyici değişken kamu/devlet yurduudur. Gelir gruplarına göre besin tüketiminde anlamlı farklıklarda belirleyici olan grup 500 TL ve altındaki gelir grubudur. Diğer değişkenlere göre oluşan farklılıklar için belirleyici birkaç grup olmakla birlikte, bunlar değişkenlik göstermektedir.

Bu bilgiler ışığında üniversite ve yurtlara, üniversite öğrencilerine ve diğer araştırmacılara bazı öneriler getirilmekte ve bunlar aşağıda verilmektedir.

Üniversite Rektörlüklerine ve öğrenci yurtlarına yönelik öneriler:

- Üniversitedeki yeme ve içme hizmeti veren kaliteli Catering işletmeleri ile anlaşmalar yapılmalıdır.
- Okulun yemekhanesinde verilen yemekler öğrencileri daha fazla cezbetmelidir. Böylece öğrencilerin dışarıda daha az yemek yemeleri sağlanmalıdır.
- Üniversitedeki kafeterya ve kantinlerin düzenli olarak denetlenmeleri sağlanmalıdır. Böylece bu yerlerdeki sağlık koşulları daha iyi bir seviyeye getirilmelidir.

- Öğrencilere sağlıklı beslenme konusunda seminer ve konferanslar aracılığı ile bilgiler verilmelidir.
- Kampüs içi veya civarındaki bağımsız yiyecek-içecek işletmelerinin sağlıklı beslenme koşullarına uygun olup olmadığının denetlenmesi sağlanmalıdır.
- Öğrenci yemekhanelerinde genellikle öğle ve akşam öğünlerinde hizmet verilmektedir. Yemekhanelerde sabah kahvaltısı hizmeti de verilmelidir.
- Öğrenci yurtları da besin değeri yüksek ve kaliteli menüler ile hizmet vermelidir.
- Öğrenci yurtlarındaki kantin hizmetleri öğrencilerin ana ve ara öğün yeme ihtiyaçlarını karşılayabilir nitelikte olmalıdır. Böylece öğrencilerin dışarıda yemek yeme alışkanlıkları en aza indirilmelidir.
- Öğrencilerin yemek konusundaki öneri ve şikâyetleri yurt yönetimlerince dikkatte alınmalıdır.
- Öğrenci yurtlarındaki beslenme mahallerinde hijyen konusunda ekstra özen gösterilmelidir.

İşletmelere yönelik öneriler:

- Kampüs içerisinde veya çevresinde bulunan işletmeler, hijyen konusuna dikkat etmelidir.
- Yoğunlukla öğrencilere hizmet sunan işletmeler, besin değeri yüksek, sağlıklı ve kaliteli menüler ile hizmet vermelidir.
- İşletmeler, menülerinde bulunan yiyeceklerin porsiyon büyüklüğünü iyi ayarlamalıdır.
- Kampüs civarında bulunan işletmeler birim fiyatlarını öğrenci profiline göre düzenlemelidir.

Üniversite öğrencilerine yönelik öneriler:

- Fast-Food alışkanlığından kaçınılmalıdır.
- Dışarıda yemek yeme alışkanlığı mümkün olduğu kadar en aza indirilmelidir.
- Gece çok geç saatlerde yemek yeme alışkanlığından kaçınılmalıdır.
- Düzenli olarak sabah kahvaltısı yapılmalıdır. Ayrıca kahvaltıda besin değeri yüksek ürünler tüketilmelidir.

- Öğlen ve akşam yemeklerinde saat ve besin dengesinin olduğu bir düzen oluşturulmalıdır.
- Sigara ve alkol gibi iştah kapatıcı zararlı ürünlerin tüketimi en aza indirilmelidir.
- Sağlıklı beslenmek adına trans yağlı yiyecek ve asitli içecekler daha az tüketilmelidir.
- Yapımı kolay olarak görülen fakat çok tüketildiğinde sağlıklı beslenmeye engel olabilecek (Makarna, kızartma vs.) yiyecekler daha az tüketilmelidir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Bu konu gözlem ve odak grup görüşmesi gibi nitel araştırma teknikleri kullanılarak da çalışmalar yapılmalıdır.
- Bu konuda herhangi bir üniversitenin çalışma evreni olduğu araştırmalar çok sık tekrarlanmaktadır. Bu anlamda araştırmacılar, konuyu farklı iki veya daha fazla üniversiteyi çalışma evreni olarak ele almalı ve bu şekilde karşılaştırmalı araştırmalar yapmalıdır.
- Sakarya Üniversitesi örneğinde ileriki zamanlarda konu tekrar irdelenerek iki dönem arasında değişim olup olmadığı incelenmelidir.
- Bu araştırmanın sonuçları uluslararası düzeyde benzer özelliklere sahip üniversitelerin çalışma evreni olduğu araştırmaların sonuçları ile de karşılaştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Kitaplar;

ALTUNIŞIK, Remzi, Recai Coşkun, Serkan Bayraktaroğlu ve Engin Yıldırım, (2012), **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı**, Sakarya Yayıncılık, Sakarya

ASİMOV, Isaac, (1997), **Trends Today and Tomorrow**, İçinde; Nutrition, (Ed.), Stephen Barret, Annual Edition

BARKER, Helen, M. (2002), **Nutrition and Dietetics for Health Care**, Churchill Livingstone Press, Harcourt Health Science

BAYSAL, Ayşe, (1990), **Beslenme**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Türk Hava Kurumu Basımevi, Ankara

BAYSAL, Ayşe, (1993), **Beslenme Kültürümüz**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara

BAYSAL, Ayşe, (2004), **Beslenme**, Hatipoğlu Yayınları, Ankara

BAYSAL, Ayşe, (2011), **Beslenme**, Hatipoğlu Basım ve Yayın, Ankara

BERG, Bruce L, and Howard Lune, (2015), **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Çev. Ed: Hasan Aydın, Eğitim Yayınevi, Konya

BULDUK, Sıdıka, (2002), **Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama**, Detay Yayıncılık, Ankara

CAN, Abdullah, (2014), **SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi**, Pegem Akademi Yayınları, Ankara

COŞKUN, Recai, Remzi Altunışık, Serkan Bayraktaroğlu, Engin Yıldırım, (2015), **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı**, Sakarya Yayıncılık, Sakarya

DEĞİRMENCİ, Canan, (2002), “Beslenme ve Özellikleri”, Kitap İçinde, **Sağlıklı Beslenme Kitabı**, (Ed.), Candeğer Yılmaz, Elit Ofset Matbaacılık, İstanbul

DEMİRCİ, Mehmet, (2003), **Beslenme**, Rebel Yayıncılık, Tekirdağ

DUYFF, Roberta Larson, (2006), **Complete Food and Nutrition Guide**, Wiley Press, New Jersey

ERDOĞAN, Samiye, (2009), **Beslenme ve Besin Teknolojisi**, Detay Yayıncılık, Ankara

ERSOY, Gülgün, (2004), **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

GÜNEY, Salih, (2000), **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayınları, Yayın No: 178, Ankara

HAIR, Joseph F., William C. Black, Barry J. Babin and Rolph E. Anderson, (2010), **Multivariate Data Analysis**, 7th. edition, Pearson Prentice Hall.

KARASAR, Niyazi, (1998), **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramları İlkeler, Teknikler**, Nobel Yayınları, Ankara

KARATAY, Canan Efendigil, (t.y.), **Karatay Diyeti**, Hayykitap, İstanbul

KÖKLÜ, Nilgün, (2002), **Sosyal Bilimler için Açıklamalı İstatistik Terimler Sözlüğü**, Nobel Yayınları, Ankara

KÖKSAL, Orhan, (2000), **Gıda ve Beslenme**” Erciyes Üniversitesi Matbası, Kayseri

MANN, Jim, and A. Stewart Truswell, (2007), **Essentials of Human Nutrition**, Oxford University Press, Online Resource Centre, New York

MAYER, Jean, (1972), **Human Nutrition: Its Physiological, Medical and Social Aspects**, Charles C Thomas Publisher, Springfield Illinois, USA

MCINTOSH, Alex, (1996), **Sociologies of Food and Nutrition**, Plenum Press, New York

McNEILL, Patrick and Steve Chapman, (2005), **Research Methods**, Third Edition, Routledge, New York.

SAYGILI, Sefa, (2012), **Beslenme Psikolojisi**, TÜRDAV Yayınları, İstanbul

SCHWENK, Gaby Hauber ve Michael Schwenk, (2006), **Beslenme Atlası**, Çev: Gizem Alav, ODTÜ Yayıncılık, Ankara

SENCER, Ergin ve Yusuf Orhan, (2005), **Beslenme**, İstanbul Medikal Yayıncılık, İstanbul

SERT Zerrin, Ömer Kibaroglu, Gülseren Şenyüz ve Üçler Ünsal, (2001), **Sağlık Bilgisi Ders Kitabı**, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, (2002), **Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali**, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, (2004), **Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi**, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara

TAYAR, Mustafa, Nimet Haşıl Korkmaz ve H. Elif Özkeleş, (2011), **Beslenme İlkeleri**, Dora Basım Yayın, Bursa

TÜRKAN, Cemal, (2005), **Turizmde Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama**, Detay Yayıncılık, Ankara

WETHERİLT, Huriye, (2006), **Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Yaşam** İstanbul Ticaret Odası Yayınları, Yayın NO: 2006-32, İstanbul

Sürekli Yayınlar;

AKÇA, Raziye Pekşen, Rukiye Arslan ve Ezgi Akıncı Demirbaş, (2013), “Farklı Üniversitelerde Eğitim Gören Çocuk Gelişimi Lisans ve Önlisans Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Akademik Bakış Dergisi*, S. 38, ss. 1-18

ALAUNYTE, Ieva, John L Perry and Tony Aubrey, (2015), “Nutritional Knowledge And Eating Habits Of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate Into Practice?”, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, DOI 10.1186/s12970-015-0082-y

ARCAS, Miguel Mariscal, Celia Monteagudo, Jessenia Hernandez-Elizondo, Samira

- Benhammou, MaLuisa Lorenzo and Latima Olea-Serrano, (2015), “Differences In Food İntake And Nutritional Habits Between Spanish Adolescents Who Engage İn Ski Activity and Those Who Do Not”, *Nutrición Hospitalaria*, V.31, N. 2, pp. 936-943
- ARSLAN, Perihan, Nilgün Karaağaoğlu, İzzet Duyar ve Erksin Savaş Güleç, (1993), “Yükseköğrenim Gençlerin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, C. 22, S. 2, ss. 195-208.
- ARSLAN, Rukiye ve Raziye Pekşen Akça, (2012), “Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları”, *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Y. 4, S. 2, ss. 101-119
- CEYLAN, Seher, (2011), “Destinasyon Marka İmajı ve Pamukkale Yöresinde Bir Uygulama”, *International Journal of Economic and Administrative Studies*, V. 4, N. 7, pp. 89-102
- COWBROUGH, Kathy, (t.y.), “Good Breakfast Habits Start Early”, *Journal Of Family Healt Care*, V.24, N.6, pp. 20-24
- ÇELİK, Özlem, Ayşegül Arık, Cemile Arıkan, Gönül Bayram, Zeliha Demirtaş, Dilek Aslan, (2004), “Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları”, *Ç.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*, C. 29, ss. 12-19
- DASTAN, Sevgi Durna, Naci Degerli, Taner Dastan, Fazilet Yıldız, Yavuz Yildir, Yusuf Muhammed Durna, Dilek Atessahin, and Tunay Karan, (2015), “Phenylthiocarbamide Taste Perception As A Possible Genetic Association Marker For Nutritional Habits And Obesity Tendency Of People”, *Pak. J. Pharm. Sci.*, V.28, N.3, pp. 1141-1150
- DE ASSIS, Priscila Prazeres, Silvia Alves da Silva, Camila Yandara Sousa Vieira de Meló and Marcella de ArrudaMoreira, (2013), “Eating Habits, Nutritional Status and Quality Of Life Of Patients In Late Postoperative Gastric Bypass Roux-Y”, *Nutricion Hospitalaria*, V.28, N. 3, pp. 637-642

- DE CASTRO, John M., (2004), “The Time of Day of Food Intake Influences Overall Intake in Humans”, *The Journal of Nutrition*, V. 134, N. 1, pp. 104–111.
- DEMİREZEN, Esma ve Gülhan Coşansu, (2005), “Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, C. 12, S. 8, ss. 174-178
- DJORDJEVI-NIKI, Marina, Milivoj Dopsaj, Ana Veskovi, (2013), “Nutritional And Physical Activity Behaviours And Habits İn Adolescent Population Of Belgrade”, *Vojnosanitetski Pregled*, V. 70, N. 6, pp. 548-554
- BECKER, Adam B., Matt Longjohn, Katherine Kaufer Christoffel, (2008), “Taking On Childhood Obesity İn A Big City: Consortium To Lower Obesity İn Chicago Children (CLOCC)”, *Progress in Pediatric Cardiology*, V.25, pp. 199–206
- EKİCİ, Gamze, (2013), “Yurtta Kalan Kız Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıkları ile Vücut İmajı, Duygusal Durum ve Akademik Başarı İlişkisi”, *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, C. 1, S. 2, ss. 11–20
- ERDOĞAN, Fatma Gülru, Gül Aslıhan Çakır, Aysel Gürler, Atilla Elhan, (2009), “Oral Aftların Beslenme ve Bazı Kişisel Değişkenlerle İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Türkderm-Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi*, S. 43, SS. 107-111
- KAYAPINAR, Fatma Çelik, (2011), “Body Mass Index, Dietary Habits, and Nutrition Knowledge among Primary School Students”, *Eurasian Journal of Educational Research*, V. 42, pp. 135-152
- KILIÇ Emine ve Nevin Şanlıer, (2007), “Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, C. 15, S. 1, ss. 31-44
- KILINÇ, Fatma Nişancı ve Deniz Çağdaş, (2012), “Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının, Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesi”, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, S. 47, ss. 181-188
- KONİUSZY, Z. Goluch, Magda Rygielska and Ilona Nowacka, (2013), “Nutritional Status and Nutritional Habits of Men with Benign Prostatic Hyperplasia or

- Prostate Cancer–Preliminary Investigation”, *Scientiarum Polonorum Technol. Aliment.*, V. 12, N. 3, pp. 319-330
- KORKMAZ, Nimet Haşıl, (2010), “Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 23, S. 2, ss. 399-413
- KÖKSAL, Eda ve Merve Şeyda Karaçıl, (2014), “Okul Çağı Çocuklarında Şeker Tüketiminin Beden Kütle İndeksine Etkisinin Değerlendirilmesi” *Fırat Tıp Dergisi* C. 19, S. 3, ss. 151-155
- LOURENÇO, Margarida, Célia Santos, Isabel do Carmo, (2014), “Nutritional Status And Dietary Habits İn Preschool-Age Children”, *Revista de Enfermagem Referência*, V.4, N.1, pp. 7-14
- MA, Khan, (1983), “Sodium and Meal İntakes From Meals and Snacks Consumed by College Students”, *J Am Diet Assoc.*, V. 82, N. 6, pp. 664–666.
- MA, Yunsheng, Elizabeth R. Bertone, Edward J. Stanek, George W. Reed, James R. Hebert, Nancy L. Cohen, Philip A. Merriam and Iras S. Ockene, (2003), “Association Between Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population” *Am J Epid*, N.158, pp. 85–92.
- MAZICIOĞLU, M. Mümtaz ve Ahmet Öztürk, (2003), “Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi*, C. 25, S. 4, ss. 172-178
- MİLOSAVLJEVIĆ, Dragana, Milena L. Mandić and Ines Banjari, (2015), “Nutritional Knowledge and Dietary Habits Survey in High School Population”, *Coll, Antropol.*, V.39, N.1, pp. 101-107
- MOORE Helen, Ashley J. Adamson, Timothy Gill and Colin Waine. (2000), “Nutrition and the Health Care Agenda: A Primary Care Perspective”, *Family Practice* 2000; V. 17, N. 2, pp. 197–202.

- NOUGHANİ, Fatemeh, Masoumeh Bagheri and Tayeb Ramim, (2014), “Nutritional Habits of Mothers and Children in the Age Group 0-4 Years in Iran”, *Ecology of Food and Nutrition*, N. 53, pp. 410-418
- ORAK, Sıtkı, Seniha Akgün, Hikmet Orhan, (2006), “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması” , *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, C. 12, S. 2, ss. 5-11
- ÖNAY, Didem, (2010), “Selçuk Üniversitesi Akşehir Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketimi Sıklıkları”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, C. 5, S. 14, ss. 127-146
- ÖZDOĞAN, Yahya, Hülya Yardımcı ve Ayşe Özfer Özçelik, (t.y.), “Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Black Sea-Черное Море*, C. 4, S. 15, ss. 139-149
- ÖZDOĞAN, Yahya, Hülya Yardımcı, Ayşe Özfer Özçelik ve Metin Saip Sürücüoğlu, (2012), “Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 29, ss. 67-74
- ÖZYAZICIOĞLU, Nurcan, Havva Gökdere Çınar, Gonca Buran, Didem Ayverdi, (2009), “Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, C. 12, S. 2, ss. 34-40
- PAULSON, Terri Susan Graham, Claudio Perret, Brett Smith, Jeanette Crosland and Victoria Louise Goosey-Tolfrey, (2015), “Nutritional Supplement Habits of Athletes With an Impairment and Their Sources of Information”, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, V.25, N. 4, pp. 387-395
- PEKCAN, Gülden, (2000), “Development Of Nutrition Policies: How Dietitians Are Involved İn Nutrition Policies” *J Nutr And Diet* , V.29, N.1, pp. 24-30
- PEKCAN, Gülden, (1998), "Türkiye’de Beslenme Durumu", 5. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri*, Ankara, 5-7 Kasım 1998, ss. 51-53

- SAYGIN, Mustafa, Kurtuluş Öngel, Sadettin Çalışkan, Mehmet Ali Yağlı, Mehmet Has, Taner Gonca ve Yücel Kurt, (2011), “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, C. 18, S. 2, ss. 43-47
- SEZEK, Fatih, Ercan Kaya ve Salih Doğan, (2008), “Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi Görüş ve Tutumları”, *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, S. 10, ss. 117-134
- SORMAZ, Ümit, Nevin Şanlıer, (2015), “Yiyecek-İçecek Hizmetleri Bölümü Çırak Öğrencilerinin Öğün Tüketimi ve Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, C. 23, S. 4, ss. 1619- 1632
- SÜRÜCÜOĞLU, Metin Saip ve Funda Pınar Çakıroğlu, (2000), “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma” , *Tarım Bilimleri Dergisi*, C. 6, S. 3, ss. 116-121
- ŞANLIER, Nevin, Ece Konaklıoğlu ve Evren Güçer, (2009), “Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki”, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 29, S. 2, ss. 333-352
- TÜRK, Meral, Şafak Taner Gürsoy ve Işıl Ergin, (2007), “Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Ege Tıp Dergisi*, C. 17, S. 2, ss. 81-87
- ULAŞ, Bircan, Fatoş Uncu ve Sarp Üner, (2013), “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yemek Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler”, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, S. 2, ss. 15-22
- VANÇELİK, Serhat, Sema Gürsel Önal, Asuman Güraksın ve Ercüment Beyhun, (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler”, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, C. 6, S. 4, ss. 242-248
- YILDIRIM, İrfan, Yunus Yıldırım, Yunus Tortop ve Adem Poyraz, (2011), “Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin

Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, C. 8, S. 1, ss. 1375-1391

YILMAZ, Emel ve Sultan Özkan, (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, C. 2, S. 6, ss. 87-104

Diğer Yayınlar;

AÇIKGÖZ, Serap, (2006), “Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile Öz yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

ARSLAN, Perihan, Güliden Pekcan, Sevinç Yücecan, Mine Yurttagül, Nilgün Karaağaoğlu, (2000), “Beslenme Çalışma Grubu Raporu”, *Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı*, Ankara,

ARSLAN, Müge, (2014), “Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsünde Çalışan Öğretim Elemanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

ASTARLI, Özgecan, (2008), “Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

ATİOĞLU, Gülay Kılıç, (2010), “Ankara İli Mamak İlçesinde Yaşayan Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Yağ Tüketim Düzeylerinin Saptanması Üzerinde Bir Araştırma”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara

AVUKATASOR, (2015), “Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi”, <http://www.avukatasor.gen.tr/gunluk-beslenme-tablosu-ve-besin-piramidi/>, E.T: 12.07.2016

BABAN, Melis, (2010), “Obez ve Diyabetik Yetişkinlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme Alışkanlıkları, Diyet ve Diyabetik Ürünleri Algılama Düzeylerinin Karşılatırmalı Olarak Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul.

BERKEL, Müzeyyen, (2011), “Trakya Bölgesindeki Üniversitelerde Çalışan Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

BOZHÜYÜK, Ali, (2010), “Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının Değerlendirilmesi”, *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana

BRITISH HEART FOUNDATION, (2012), “How Healthy Is Your Diet? Qetionnaire, <https://www.bhf.org.uk/>, E.T.: 25.11.2014

BRITISH HEAR FOUNDATION, (t.y.), “Employee Survey”, [http://www.rochdale.gov.uk/pdf/HaW_Employee%20survey_word%20\(3\)%20\(4\).pdf](http://www.rochdale.gov.uk/pdf/HaW_Employee%20survey_word%20(3)%20(4).pdf), E.T.: 25.11.2014

BÜYÜKÇAVUŞOĞLU, Özlem Koktay, (2011), “Afyonkarahisar Devlet Hastanesi’nde Ayakta Tedavi Gören Obez Yetişkin (20-65 Yaş) Hastaların Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

DPT. (Devlet Planlama Teşkilatı), (2001), “Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu”, Ankara.

ERDAŞ, Eda, (2010), “Kastamonu’da Bazı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıkları ve Başarıları Üzerine Etkisinin Araştırılması”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İlköğretim Anabilim Dalı, Kastamonu

FARBER CANCER INSTITUTE, (T.Y.), Eating Habits Questionnaire, <https://www.bhf.org.uk/>, E.T.: 25.11.2014

- FATİH, Onur, (2007), “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- GÜL, Tuğba, (2011), “Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışlar: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- ILDIZ, Mutlu, (2012), “14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla
- KOÇ, Mine, (2014), “Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş
- ÖZTÜRK, Meryem, (2010), “Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre Değerlendirilmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- SAÜ (Sakarya Üniversitesi), (2015), <http://yazilmaistatistik.sabis.sakarya.edu.tr/tr/DerseYazilmaIstatislikleri/YeniKayitlar/Index> , E.T: 17.12.2015
- ŞENGEL, Ümit, (2015), “Bitlis İlinin Kalkınmasında Turizmin Rolü: Yerel Paydaşlar Üzerine Bir Araştırma”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- THEBODYLABTR, (t.y), “Makro ve Mikro Besin Ögeleri (Macronutrients/Micronutrients)” <http://www.thebodylabtr.com/makro-ve-mikro-besin-ogeleri/#tc-comment-title>, E.T: 09.01.2016

- TEKİN, Pınar, (2014), “Karaciğer Yağlanması Olan Hastaların Beslenme Alışkanlıkları ile Antropometrik Ölçümlerinin belirlenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- TUNCAY, Pırıl, (2008), “Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı, Ankara
- T.C AB BAKANLIĞI, (2011), “What Are Your Food Habits and What Do You Actually Know About Food? Results of Qestionnaire, Again, Heyday of Health, Grundtvig Partnership Project, 2011-1-TR1-GRU06-24163-1
- T.C SAĞLIK BAKANLIĞI, (2011), “Bakanlığımız İl Sağlık Çalışanlarında Şişmanlık Durumunun Değerlendirilmesi”, [www.mersinsaglik.gov.tr/](http://www.mersinsaglik.gov.tr/Download/%5C301_4_176_Rehber.doc) Download%5C301_4_176_Rehber.doc, E.T.: 25.11.2014
- YILMAZ, Selen, (2010), “Yetişkinlerde Öğün Sıklığının Vücut Kompozisyonu Üzerinde Etkisi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

EKLER

EK-1: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANKET FORMU

Bu ankette, Sakarya Üniversitesi Örneğinde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları test edilecektir. Anketimize içtenlikle vereceğiniz yanıtlar, araştırmamızın “**Sağlıklı Sonuçlar Üretmesi**” açısından oldukça önemlidir. Aynı zamanda vereceğiniz yanıtlar, “**Kesinlikle**” üçüncü şahıslarla paylaşılmayacak olup yalnızca “**Bilimsel Amaçla**” kullanılacaktır.

!!! Anket sorularını yanıtlamak sadece “5-10 dakikanızı” nızı alacaktır. Göstermiş olduğunuz ilgi ve özen için teşekkür ederiz.



ARAŞTIRMACILAR

Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK
Sakarya Üniversitesi

Merve IŞKIN
Sakarya Üniversitesi

1. BÖLÜM: BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

() Evet () Hayır

2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?.....öğün

3. Ana öğün atlar mısınız?

() Evet () Hayır (Cevabınız evet ise;)

4. Genelde hangi ana öğünü atlarsınız?

() Sabah () Öğle () Akşam

5. Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden sizin için önemli olan 3 seçeneği derecelendiriniz. (1: çok önemli, 2: önemli, 3: az önemli)

() Zamanım yok

() Geç kalıyorum

() Alışkanlığım yok

() Canım istemiyor/iştahsızım

() Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle

() Hazırlanmadığı için

() Diğer (belirtiniz).....

6. Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

() Evet () Hayır (Cevabınız evet ise;)

7. Sabah kahvaltısını **genellikle** nerede yapıyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz.)

() Evde () Okulda

8. Sabah kahvaltısında **genellikle** ne tür besinleri tercih ediyorsunuz?

Yiyecekler;

() Peynir () Zeytin () Yumurta () Salam, sosis, sucuk () Domates, salatalık vs.

() Tereyağı () Tahıl Gevreği () Bal, reçel () Poğaça, simit, tost () Diğer; (belirtiniz).....

İçecekler;

() Çay () Süt () Kahve () Meyve suyu () Diğer; (belirtiniz).....

9. Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?

() Evet () Hayır (Cevabınız evet ise;)

10. Öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- () Okul yemekhanesinde
() Lokantada
() Hızlı yiyecek içecek işletmelerinde
() Kendim yapıyorum.
() Diğer (belirtiniz)

11. Öğle yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- () Sebze ağırlıklı (sulu yemek)
() Hızlı yiyecek içecek (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit vb.)
() Kendim yapıyorum.
() Diğer (belirtiniz)

12. Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?

() Evet () Hayır (cevabınız evet ise;)

13. Akşam yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- () Okul yemekhanesinde
() Lokantada
() Hızlı yiyecek içecek işletmelerinde
() Kendim yapıyorum.
() Diğer (belirtiniz)

14. Akşam yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? (tek seçenek işaretleyiniz)

- () Sebze ağırlıklı (sulu yemek)
() Hızlı yiyecek içecek (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, ekmek arası köfte, sandviç, simit vb.)
() Kendim yapıyorum.
() Diğer (belirtiniz)

15. Günde kaç ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) yemek yersiniz?öğün

16. Ara öğün atlar mısınız?

() Evet () Hayır (cevabınız evet ise;)

17. Genelde hangi ara öğünü veya öğünleri atlarsınız?

- () Kuşluk () İkindi () Gece

18. Ara öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden sizin için önemli olan 3 seçeneği derecelendiriniz. (1: çok önemli, 2:önemli, 3: az önemli)

- () Zamanım yok
() Geç kalıyorum
() Alışkanlığım yok
() Canım istemiyor/iştahsızım
() Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle
() Hazırlanmadığı için
() Diğer (belirtiniz)

19. Evden uzakta yemek yer misiniz?

() Evet () Hayır (Cevabınız hayır ise 3. bölümüne geçiniz)

20. Hangi öğünleri ev dışında yersiniz? (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz.)

() Kahvaltı () Öğle () Akşam

21. Evden uzakta toplam yemek yeme sıklığınız nedir?

() Günde bir öğün () Günde iki öğün () Günde üç öğün

22. Evden uzakta en sık nerede yemek yersiniz?

() Okul yemekhanesi

() Lokanta/Restaurant (sulu yemek)

() Kebapçı/Pideci

() Hızlı yiyecek ve içecek işletmeleri

() Diğer (belirtiniz)

BÖLÜM 3: YİYECEK TÜKETİMİNE YÖNELİK SORULAR

Lütfen aşağıdaki yiyecekleri tüketme sıklığınıza göre değerlendirerek cevaplayınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
Yoğurt						Pişmiş Sebze					
Peynir						Taze Meyve					
Sütlü Tatlılar						Ekmek					
Kırmızı Et						Pilav, Makarna					
Tavuk Eti						Simit					
Balık Eti						Tereyağı					
Sakatatlar						Margarin					
Sucuk, Sosis vb.						Bal					
Lahmacun, Kebap vb.						Reçel, Marmelat					
Tost, Pizza						Pekmez					
Yumurta						Zeytin					
Baklagiller						Hamur Tatlıları					
Çerezler						Çikolata, Şeker					
Taze Sebze						Kuruyemişler					

BÖLÜM 4: İÇECEK TÜKETİMİNE YÖNELİK SORULAR

Lütfen aşağıdaki içecekleri tüketme sıklığınıza göre değerlendirerek cevaplayınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
Süt						Taze Meyve Suyu					
Ayran						Kahve					
Çay						Kola, Gazoz vb.					
Bitki Çayları						Mayalı Alkollü İçecekler (Bira, Şarap vs)					
Hazır Meyve Suyu						Mayasız Alkollü İçecekler (Rakı, Tekila vs.)					

BÖLÜM 5: DEMOGRAFİK SORULAR**1- Cinsiyetiniz?**

() Kadın () Erkek

2- Yaşınız?

() 20'nin Altı () 20- 22 () 23-25 () 25 üzeri

3- Kilonuz?

() 60 kg ve altı () 61-70 kg () 71-80 kg () 81 kg ve üstü

4- Boyunuz?

() 1,60 cm ve altı () 1,61-1,70 cm () 1,71-1,80 cm () 1,81cm ve üstü

5- Eğitim Düzeyiniz ?

() Lisans () Lisansüstü

Fakülteniz / Enstitünüz? (belirtiniz)

Sınıfınız? (belirtiniz)

6- Aylık elinize geçen gelir ne kadar ?

() 500 TL ve altı () 501-700 TL () 701-1000 TL () 1001 TL ve üzeri

7- Üniversitede gelirinizi nereden sağlıyorsunuz?

() Aile () Burs ve Kredi () Çalışıyorum

8- İkamet Ettiğiniz yer?

() Ev () Devlet Yurdu/ Kamu Yurdu () Özel Yurt () Aile veya akraba yanı

9-Sakarya'ya hangi coğrafi bölgeden geldiniz?

() Marmara () Karadeniz () İç Anadolu () Ege () D. Anadolu () G. Doğu Anadolu () Akdeniz

10- Sigara kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

11- Üniversiteye başladıktan sonra kilo aldınız mı?

() Evet () Hayır

SABRINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...

ÖZGEÇMİŞ

Merve IŞKIN, 18.03.1988 tarihinde Sivas ilinde dünyaya geldi. İlk ve orta öğrenimini Sivas'ta tamamladı. 2007 yılında Cumhuriyet Üniversitesi Cumhuriyet Meslek Yüksekokulu Turizm ve Otel İşletmeciliği bölümüne başlayıp, 2009 yılında buradan mezun oldu. 2009 yılında Dikey Geçiş Sınavı ile Gaziosmanpaşa Üniversitesi Zile Dinçerler Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokuluna geçiş yaparak, 2012 yılında buradan mezun oldu. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi İşletme Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü'nde başladığı Lisansüstü eğitimini halen sürdüren IŞKIN'ın ulusal ve uluslararası toplantılarda sunulmuş bilimsel çalışmaları bulunmaktadır.