

Üniversite Öğrencilerinde Kahvaltı Yapma Alışkanlığının Saptanması ve Çözüm Önerileri

Songul CETİK YILDIZ^{1*}

ÖZET: Kahvaltı, yeterli ve dengeli beslenmede günün en önemli öğünü olarak büyük öneme sahiptir. Kahvaltının yapılmaması, yetersiz yapılması veya atlanması durumunda dikkat-algılama bozukluğu, fiziksel-zihinsel yorgunluk gibi sorunlar meydana gelir ve eğitim-öğretimde başarı azalarak nitelikli bireylerin yetişmesi engellenir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıklarını belirlemek için planlanıp ve uygulanmıştır. Bu amaçla, 2015-2019 öğretim yılında Mardin’de okuyan 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıkları anket yöntemi ile saptanmıştır. Çalışmaya % 62.0’si erkek ve % 38.0’i kadın olmak üzere 1200 kişi dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması kadınlarda 22.1, erkeklerde 23 yıl, eğitim süreleri ortalaması ise kadınlarda 15.2, erkeklerde 16.3 yıldır. Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu, kadınlarda 154.4, erkeklerde ise 172.2 cm, vücut ağırlığı değerleri kadınlarda 56.2 kg, erkeklerde 79.1 kg’dır. Üniversite öğrencilerinin öğün atlama durumu incelendiğinde en çok atlanan öğünün (% 47.9) kahvaltı olduğu görülmüştür. Öğün atlamalarının sebebi, zaman yetersizliği (% 37.0) ve sabah geç kalkma (% 24.0) ve kahvaltı yapma alışkanlığının olmaması (% 19.0) olarak ifade edilmiştir. Kahvaltıda içecek tüketimi incelendiğinde, en fazla çayın tercih edildiği belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları üniversite öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının yetersiz olduğu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Kahvaltı, kahvaltıyı atlama, üniversite öğrencileri, beslenme, sağlık.

Determining the of breakfast having habits among university students and suggestions of solution

ABSTRACT: Breakfast is of great importance as the most important meal of the day in adequate and balanced diet. If breakfast is not made, inadequately made or skipped, problems such as attention-perception disorder and physical-mental fatigue occur and the success of education and training decreases and the growth of qualified an individual is prevented. This study was planned and conducted to determine the university students’ breakfast consumption habits. For this purpose, breakfast habits of university students aged 18 and over that live in Mardin during the 2015-2019 academic years were determined by questionnaire method. A total of 1200 people, from whom 62.0% male and 38.0% female, were included in the study. The average age of the students was 22.1 years in women and 23 years in men and the average duration of education was 15.2 years for women and 16.3 years for men. The average height of the students was 154.4 cm for females and 172.2 cm for males and body weight values were 56.2 kg in women and 79.1 kg in men. The highest skipped meal (47.9%) was breakfast when the students' skipping status was examined. The reason for skipping meals was expressed as lack of time (37.0%), late morning waking up (24.0%) and lack of habit of having breakfast (19.0%). When the consumption of beverages at breakfast is examined, it is determined that tea is the most preferred. The results of this study show that the habits of university students in having breakfast are insufficient.

Key words: Breakfast, skipping breakfast, university students, nutrition, health.

¹ Songul CETİK YILDIZ (Orcid ID: 0000-0002-7855-5343), Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Teknikler ve Hizmetler Bölümü, Mardin, Türkiye

*Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Songul CETİK YILDIZ, e-mail: songulcetik@gmail.com

ETİK KURUL ONAYI / ETHICS COMMITTEE APPROVAL: Bu makale yer alan anket çalışması için “Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu”ndan Tarih: 26.08.2015 Toplantı No 2015-05 ve Karar No:2015-05-2 sayılı kararı ile Etik Kurul Onayı almıştır.

Geliş tarihi / Received: 05-12-2019

Kabul tarihi / Accepted: 01-03-2020

GİRİŞ

Büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin ve enerji öğelerinin dengeli ve yeterli bir şekilde alınması bireylerin sağlıklı olması açısından önemlidir. Bu besin öğelerinden herhangi biri alınmazsa veya gereğinden az/fazla alındığında büyüme ve gelişimin engellendiği, sağlıklarının bozulduğu bilimsel olarak açıklanmıştır (Anonim, 2006). Beslenme ile bazı ciddi hastalıklar arasında önemli bir ilişki vardır (Açıkgöz, 2006). Yeterli ve dengeli beslenme için gerekli öğelerin yeterli alınmaması büyüme ve gelişmenin engellenmesine, sağlığın bozulmasına neden olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur (Baysal, 2007). Obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları, kanser ve osteoporoz oluşumunda alınan kalori ve bileşim de önemlidir (Romieu ve ark., 1997). Dünya çapında yapılan birçok çalışma kahvaltının atlanmasının, okul çocuklarını etkileyen bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermiştir (Hoyland ve ark., 2009; Kawafheh ve ark., 2014; Mhurchu ve ark., 2010). Beslenme nedenli bozukluklar okula devamsızlık, evde ve okulda daha az iş yapmak, olaylara kayıtsız kalmak, huzursuz ve uyuşukluk olarak yansımaktadır (Mhurchu ve ark., 2010; Nakade ve ark., 2012; Kawafha, 2013). Yeterli ve dengeli kahvaltı alışkanlığı sağlıklı bir büyüme sağlayarak prematüre ölümlerde, plazma kolesterol seviyesinde, özellikle ergenlerde görülen bulimya ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarında, obezite riskinde, kardiyovasküler ve gastrointestinal rahatsızlıklarda azalma sağlamaktadır (ALBashtawy, 2015; Isaksson ve ark., 2011; Zeng ve ark., 2011). Yine yapılan çok sayıda çalışmada kahvaltı tüketimi ile hastalık prevalansı arasındaki ilişki incelenmiş ve kahvaltı yapmayanlarda arteriyoskleroz ve koroner kalp hastalığı (Cahill ve ark., 2013; Uzhova ve ark., 2017), tip 2 diyabet (Bi ve ark., 2015), obezite (Batista-Jorge ve ark., 2016), olumsuz kolesterol profili (Deshmukh-Taskar ve ark., 2013; Farshchi ve ark., 2005), kan basıncı artışı (Witbracht ve ark., 2015), metabolik sendrom (Yoo ve ark., 2014) ve inme (Kubota ve ark., 2016) risklerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Her yaşta karşılaşılan dengesiz ve yetersiz beslenme ciddi bir problem olmakla birlikte, üniversite öğrencileri beslenme sorununun en çok rastlandığı gruplardandır. Beslenme, üniversite öğrencisini fiziksel ve zihinsel olarak etkilediği için eğitim kalitesi de etkilenmektedir. Bu nedenle öğrencilerin beslenme alışkanlığının belirlenip iyileştirilmesi yetersiz ve düzensiz beslenmenin yol açacağı sorunların önüne geçilebilmesinde son derece önemli olacaktır. Nitekim bu çalışmada; Mardin Artuklu Üniversitesi (MAÜ) öğrencilerinin sahip olduğu kahvaltı alışkanlığı düzeyi belirlenerek duruma uygun öneriler geliştirmek amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmaya 2015 yılında Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler ve etik kurul onayı alındıktan sonra başlanmıştır. Çalışmaya, 2015-2019 öğretim yılı içerisinde Mardin'de yaşayan 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin katılımı sağlanmış, 740 (% 62.0)'ı erkek ve 460 (% 38.0)'ı kadın olmak üzere 1200 kişi dahil edilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek gönüllü bir şekilde katılımları sağlanmış, aydınlatılmış ve onay formu alınmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan anketlerle oluşturulmuştur. Katılımcılara; genel özellikleri, kahvaltı yapma alışkanlığı ve besin tüketim sıklığına dair sorular bulunan bir anket yapılmıştır. Ayrıca vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları gibi antropometrik ölçümler yapılmış, hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analizler

Alınan verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Geleceğin teminatı olan gençlerin ruh sağlığı kadar beden sağlığı da önemlidir. Günün büyük çoğunluğunu dışarıda geçiren öğrencilerin enerji ve besin gereksinimleri de fazla olmaktadır. Bu nedenle güne en iyi şekilde başlamanın yolu gerekli enerjinin sağlandığı kahvaltıdır. Nitekim yapılan bir çalışmada yeni bir güne istekle başlama ve gününü verimli geçirmede sabah kahvaltısının yeterliliği ve içeriğinin çok önemli olduğu belirtilmiştir (Merdol, 2001). Başka bir araştırmada kahvaltının, beslenme durumunu iyileştirdiği, öğrenme ve bilişsel becerilerin gelişimini artırdığı, eğitimin etkili olmasına katkıda bulunduğu ifade edilmiştir (Jacoby ve ark., 1998). Ayrıca bir çok çalışmada sağlıklı bir kahvaltının gün içerisinde zindelik, beceri ve öğrenmeyi geliştirdiği belirtilmiştir (ALBashtawy, 2015; Isaksson ve ark., 2011; Zeng ve ark., 2011).

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri Çizelge 1’de verilmiştir.

Çizelge 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Genel özellikler	Kadın	Erkek
Yaş ortalaması (yıl)	22±1.3	23±0.8
Eğitim-öğretim süresi (yıl)	15.2±1.6	16.3±1.1
Ortalama boy uzunluğu (cm)	154.4±1.3	172.2±2.7
Ortalama vücut ağırlığı (kg)	56.2±3.1	79.1±14.0

Bu çalışmada % 62.0’si erkek ve % 38.0’i kadın olmak üzere 1200 üniversite öğrencisinin kahvaltı yapma alışkanlığı araştırılmıştır. Öğrencilerin kaldığı yerlere bakıldığında % 17’nin ailesinin yanında, % 48’inin yurttan, % 35’inin de öğrenci evinde kaldığı görülmektedir. Öğrencilerin % 33’ünün sigara kullandığı belirlenmiştir. Bazen kullananların yüzdesi de göz önüne alınırsa öğrencilerin % 68’i sigara kullanmaktadır (Çizelge 2). Yapılan bir çalışmada kahvaltı öğününü atlayan bireylerin daha çok sayıda sigara içtiği ifade edilmiştir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Başka bir çalışmada ise kahvaltıyı atlayan yetişkinler arasında sigara içme sıklığının kahvaltı yapanlara göre daha çok göze çarptığı bildirilmiştir (Keski-Rahkonen ve ark., 2003). Ancak yapılan bazı çalışmalarda ise öğrencilerin büyük çoğunluğunun sigara içmediği belirtilmiştir (Vançelik ve ark., 2007; Yıldırım ve ark., 2011). Görüldüğü gibi öğrencilerde sigara kullanımı sağlıklı beslenmeyi olumsuz etkilemektedir ve düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı olmayan öğrenciler daha çok içmektedir.

Çizelge 2. Üniversite öğrencilerinin genel özellikleri

Değişkenler	Durum	Sayı (n:1200)	%
Cinsiyet	Kadın	460	% 38
	Erkek	740	% 62
Kalınan Yer	Aile	202	% 17
	Yurt	575	% 48
	Öğrenci evi	423	% 35
Sigara Kullanma Durumu	Evet	652	% 33
	Hayır	408	% 44
	Bazen	106	% 35

Ankete katılan öğrencilerden kadınların yaklaşık % 37’sinin hiç, % 24’ünün ise haftada 1-2 gün kahvaltı yaptıkları belirlenmiştir. Kadınların sadece % 5’i her gün düzenli bir şekilde kahvaltı yapmaktadır. Yaklaşık % 10’unun haftada 5-6 gün kahvaltı yaptığı, % 21’inin ise haftada 3-4 gün

kahvaltı yaptığı görülmektedir. Erkekler bakıldığında yaklaşık % 35'inin hiç, % 27'sinin ise haftada 1-2 gün kahvaltı yaptığı görülmektedir. Sadece % 6'sı her gün düzenli bir şekilde kahvaltı yapmaktadır. Yaklaşık % 9'unun haftada 5-6 gün kahvaltı yaptığı, % 21'inin ise haftada 3-4 gün kahvaltı yaptığı görülmektedir (Çizelge 3). Yapılan bir araştırmada kahvaltıyı düzenli yapan öğrencilerin daha sağlıklı olduğu belirtilmiştir (Di-Giuseppe ve ark., 2012). Başka bir çalışmada düzenli olarak yapılan kahvaltının bilişsel performansın artışını sağladığı belirtilmiştir (Hallstrom ve ark., 2011). Kahvaltının düzenli olarak atlanmasının ise beslenme yetersizliğine ve akademik yaşamın kötüye gitmesine neden olduğu belirtilmiştir (NiMhurchu ve ark., 2010). Öte yandan yapılan bir araştırmada aileleri düzenli kahvaltı yapan bireylerin düzenli bir şekilde kahvaltı yaptığı gösterilmiştir (Gajre ve ark., 2008).

Çizelge 3. Cinsiyete göre haftalık kahvaltı yapma sıklığı (n = 1200).

Haftalık kahvaltı yapma sıklığı	Kadın (n:460)	%	Erkek (n:740)	%
Her gün	27	% 5.86	45	% 6.08
5-6 gün	49	% 10.65	67	% 9.05
3-4 gün	98	% 21.30	159	% 21.48
1-2 gün	113	% 24.56	205	% 27.70
Hiç	173	% 37.60	264	% 35.67

Kahvaltının atlanması konsantrasyon ve iç verimliliği azaltırken yeterli ve dengeli kahvaltı, tüm bir gün için gerekli ve yeterli enerjinin sağlanıp metabolizmanın hızlandırılmasını sağlar. Öğrencilerin beslenme durumuna bakıldığında, atladıkları öğün ve öğün atlama nedenleri Çizelge 4'te gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların öğün atlama durumuna bakıldığında, en fazla atlanılan öğünün kahvaltısı (% 73) olduğu görülmektedir. Öğün atlama nedenleri zaman yetersizliği (% 37), sabah geç kalkma (% 24), kahvaltı yapma alışkanlığı olmadığı için (% 19) ve hazırlanmadığı olmadığı için (% 11) olarak ifade edilmiştir (Çizelge 4). Gençler arasında kahvaltının fazla kaloriden kurtulmak için atlanması yanlış bir durumdur. Kahvaltı öğününü atlayanların günün geri kalanında daha fazla yediği ve daha çok kalori aldığı bir gerçektir. Ancak yapılan başka bir çok çalışmada da öğrencilerin kahvaltı öğününü atlattığı saptanmıştır (Buxton, 2014; Juan ve ark., 2013; Kawafha, 2013; Yasuda ve ark., 2018). Bagwell (2000)'e göre, kahvaltıyı atlayanların çoğu gece geç saatlere kadar okul ve okul dışı ilgi alanlarıyla meşgul olduklarından çoğu zaman geç saatlere kadar yatar, acele eder ve okula koşarlar; sonuç olarak, kahvaltıyı atlamış olmaktadır. Yapılan başka bir çalışma, kahvaltının atlanmasının günlük enerji ve protein alımlarında önemli bir düşüşe yol açarken yağ alımının değişmediğini göstermiştir (Clayton ve ark., 2015). Ek olarak, Avustralya'da (Smith ve ark., 2010), Tayvan'da (Huang ve ark., 2010), Kore'de (Chung ve ark., 2015), Birleşik Krallık'ta (Barrett ve ark., 2017), Brezilya'da (Baltar ve ark., 2018), İrlanda'daki (Uzhova ve ark., 2018) ulusal araştırmalarla kahvaltının atlandığı bildirilmiştir.

Sağlıklı beslenmede yeterli ve dengeli beslenme kadar tüketilen besinlerin içeriği de önem göstermektedir. Bu çalışmada kahvaltıda içecek tüketimi incelendiğinde, en çok çayın tercih edildiği (% 61) görülürken ikinci olarak en fazla kahvenin tercih edildiği belirlenmiştir. Bunu % 14 ile su ve % 6'yla da diğer içecekler takip etmektedir (Çizelge 5). Öğrencilerde çay içiminin fazla olmasını geleneksel olarak en fazla tercih edilen içecek olmasına bağlayabiliriz. Ancak çay, tüketilen besinlerin demir emilimini olumsuz etkilediği için yemeklerle beraber tüketilmemelidir. Nitekim yapılan bir çalışmada çay, kahve ve kolalı içeceklerin (özellikle öğünlerle birlikte içilen) hem demirin hem de kalsiyumun vücutta kullanılmasını engelleyeceği bildirmiştir (Şanlıer ve ark., 2000). Bir çok çalışmada da sabah kahvaltısında üniversite öğrencilerinin çok fazla çay tükettiği gösterilmiştir (Arslan ve Mendes, 2004; Budak ve ark., 2005; Heşeminia ve ark., 2002).

Çizelge 4. Üniversite öğrencilerinin atladıkları öğünler ve öğün atlama nedenleri

<i>Değişkenler</i>	<i>Durum</i>	<i>Sayı (n:1200)</i>	<i>%</i>
<i>Öğün atlama</i>	Evet	872	% 73
	Hayır	328	% 27
<i>Atlanılan öğünlerin dağılımı</i>	Sabah	575	% 48
	Öğle	461	% 38
	Akşam	164	% 14
<i>Öğün atlama nedenleri</i>	Zaman yetersizliği	443	% 37
	Sabahları geç kalktığı için	283	% 24
	Hazırlanmadığı için	131	% 11
	Alışkanlığı olmadığı için	235	% 19
	Kilo almak istemediği için	86	% 7
	Sağlık sorunu olduğu için	5	% 0.4
	Diğer nedenler	17	% 1.4

Çizelge 5. Kahvaltı yapanların kahvaltının yanında tükettiği içecek gruplarına göre dağılımı

<i>Kahvaltının yanında tercih edilen içecek grupları (bardak)</i>	<i>Sayı (n:1200)</i>	<i>%</i>
Su	163	% 14
Çay	729	% 61
Kahve	233	% 19
Diğer içecekler	75	% 6

Kahvaltı yapmama nedenleri arasında en fazla hazırlayacak kimse yok (% 22), yiyecek bir şey bulamıyorum (% 18), sabahları iştahım yok (% 15), yeterli zamanım yok (% 15) ve sabahları aç olmuyorum (% 11) gibi yanıtlar yer almaktadır. Ayrıca şişmanlamaktan korkuyorum (% 9) ve yalnız yemeyi sevmiyorum (% 4.5) yanıtları da bulunmaktadır (Çizelge 6). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerden % 20.7'sinin zamanının yetersiz olduğunu, % 17.2'sinin geç kalktıklarını, % 11.1'inin ise sabah erken saatte herhangi bir şey yiyemedikleri için kahvaltı yapmadıkları belirtilmiştir (Ozdoğan ve ark., 2010). Üniversitedeki kız öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada bu öğrencilerin % 51.68'inin isteksizlik, % 31,46'sının zamanlarının olmaması, % 8.24'ünün ekonomik nedenlerle ve % 8,46'sının diğer sebeplerde kahvaltı yapmadığı belirtilmiştir (Orak ve ark., 2006). Öğrencilerin kahvaltı yapmak için zaman bulamamasının en önemli nedeni plansız, programsız yaşamaları ve beslenmelerine gerekli özeni göstermemeleri olabilir. Ancak yeterli ve dengeli beslenmede günlük üç çeşit öğün vaktinde tüketilmelidir.

Çizelge 6. Kahvaltı yapmama nedenleri (n = 1200).

<i>Kahvaltı yapmama nedenleri</i>	<i>Sayı (n:1200)</i>	<i>%</i>
Sabahları iştahım yok	184	% 15
Yiyecek bir şey bulamıyorum	211	% 18
Hazırlayacak kimse yok	265	% 22
Yeterli zamanım yok	178	% 15
Şişmanlamaktan korkuyorum	109	% 9
Yalnız yemeyi sevmiyorum	54	% 4.5
Sabahları aç olmuyorum	134	% 11
Diğer	65	% 5.5

Yağ ve kalori içeriği yüksek ancak besin değeri düşük gıdaların giderek artması ile, dengeli beslenme problem haline gelmiştir. Nitekim bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kahvaltıda günlük

olarak en çok tercih ettikleri besinlerin yüzdeleri incelendiğinde en fazla simit, poğaç (% 18), bisküvi, kek (% 18) beyaz ekmek (% 16), tost (% 11) gibi hazır ve aperatif yiyeceklerin tercih edildiği görülmektedir (Çizelge 7). Fast-food olarak belirtilen tüketime hazır yiyeceklerin özellikle kahvaltıda tercih edilmesi sağlık açısından risklidir (Niemeier ve ark., 2006). Yapılan çalışmalarda genç yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında, fast-food ve atıştırmalık yiyeceklerin tüketiminin giderek arttığı belirtilmiştir (Grunbaum ve ark., 2002; Zizza ve Popkin, 2001). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada yetişkinlik dönemine geçişte fast-food tüketiminin artmasına bağlı olarak kahvaltı öğününün daha çok aksatıldığı ifade edilmiştir (Niemeier ve ark., 2006). Kahvaltı yapmayan ve fast-food tüketen bireylerde obezite büyük bir sorun teşkil etmektedir. Ayrıca kahvaltının atlanması günün ilerleyen saatlerinde açlık hissinin daha çok artmasına, daha çok yemek yemeye ve enerji içeriği yüksek yiyeceklerin tercih edilmesine yol açabilmektedir.

Çizelge 7. Üniversite öğrencilerinin kahvaltıda günlük olarak en çok tercih ettikleri besinler

Besinler	Sayı :1200	%
Süt	12	% 1
Beyaz peynir	64	% 5
Zeytin	71	% 6
Yumurta	58	% 5
Sucuk, salam, sosis	53	% 4
Yeşil yapraklı sebzeler	22	% 2
Salatalık, Domates	94	% 8
Beyaz ekmek	193	% 16
Kepekli ekmek	10	% 1
Tost	131	% 11
Simit, Poğaç	221	% 18
Bal, Reçel, Pekmez	17	% 1
Patates kızartması	41	% 3
Bisküvi, kek	213	% 18

SONUÇ

Sonuç olarak üniversite öğrencileri arasında kahvaltının yapılmaması, atlanması veya yetersiz yapılması durumunda dikkat-algılama bozukluğu, yorgunluk gibi sorunlar meydana gelmekte bu da eğitim-öğretimde başarının azalmasına neden olmakta ve nitelikli bireylerin yetişmesine engel olmaktadır. Nitekim çalışmanın verileri öğrencilerin dengeli-yeterli beslenme ve kahvaltı yapma konusunda eğitilmesi, bilinçlendirilmesi ve desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Yeni bir güne istekle başlama ve günü verimli olarak devam ettirmede sabah kahvaltısının içeriği ve miktarının önemi çok büyüktür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üniversite öğrenimi sonrasına taşınacağı için son derece önemlidir. Dengeli ve yeterli beslenmeyen bir toplumda, sağlıklı ve iş görebilen bireylerin yetişmesi, sosyo-ekonomik refahın artması olası değildir. Bu probleme üniversite tarafından öğrencileri kahvaltıya teşvik etmek amaçlı düşük maliyetli kahvaltılık paketi satışının sağlanması gibi bir çözüm önerilebilir.

KAYNAKLAR

- ALBashtawy M, 2015. Exploring the reasons why school students eat or skip breakfast. *Nursing Pediatric and Young People*, 27(6):16–22.
- Açıkgöz S, 2006. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile öz yetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Basılmış).

- Anonim, 2006. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü / Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara.
- Arslan C, Mendeş B, 2004. Üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan erkek ve kız öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 18(3): 163–170.
- Baltar VT, Cunha DB, Santos RO, Marchioni DM, Sichieri R, 2018. Breakfast patterns and their association with body mass index in Brazilian adults. *Cadernos de Saúde Pública*, 34: e00111917.
- Batista-Jorge GC, Barcala-Jorge AS, Dias AFO, Silveira MF, Lelis DF, Andrade JMO, Santos, SHS, 2016. Nutritional status associated to skipping breakfast in Brazilian health service patients. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 69(1): 31–40.
- Baysal A, 2007. Beslenme. Şahin matbaacılık, Ankara.
- Bi H, Gan Y, Yang C, Chen Y, Tong X, Lu Z, 2015. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutrition*, 18(16):3013–3019.
- Bagwell SE, 2000. The relationship between breakfast and school performance. National undergraduate research clearinghouse, 3 Retrieved August 1, 2015.
- Barrett P, Imamura F, Brage S, Griffin SJ, Wareham NJ, Forouhi NG, 2017. Sociodemographic, lifestyle and behavioural factors associated with consumption of sweetened beverages among adults in Cambridgeshire, UK: the Fenland Study. *Public Health Nutrition*, 20: 2766–77.
- Budak N, Özer E, Kovalı S, İnceiş N, 2005. Kahvaltının öğrencilerin beslenmesine katkısı ve akademik başarıya etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 32(1): 47–54.
- Buxton CNA, 2014. Ghanaian junior high school adolescents' dietary practices and food preferences: Implications for public health concern. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 4(5): 297.
- Cahill LE, Chiuvè SE, Mekary RA, Jensen MK, Flint AJ, Hu FB, et al., 2013. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals clinical perspective. *Circulation*, 128(4): 337–343.
- Chung SJ, Lee Y, Lee S, Choi K, 2015. Breakfast skipping and breakfast type are associated with daily nutrient intakes and metabolic syndrome in Korean adults. *Nutrition Research and Practice*, 9: 288–295.
- Clayton DJ, Barutcu A, Machin C, Stensel DJ, James LJ, 2015. Effect of breakfast omission on energy intake and evening exercise performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47: 2645–2652.
- Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Radcliffe JD, Neil OCE, Liu Y, 2013. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/ obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The national health and nutrition examination survey (NHANES): 1999–2006. *Public Health Nutrition*, 16(11): 2073–2082.
- Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N, Vazir S, 2008. Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatrics*, 45(10): 824-828.
- di Giuseppe R, Di Castelnuovo A, Melegari C, De Lucia F, Santimone I, Sciarretta A, Lacoviello L, 2012. Typical breakfast food consumption and risk factors for cardiovascular disease in a large sample of Italian adults. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 22(4): 347–354.
- Grunbaum JA, Kann L, Kinchen SA, Williams B, Ross JG, Lowry R, Kolbe L, 2002. Youth risk behavior surveillance-United States, 2001. *Journal of School Health*, 72: 313-328.
- Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA, 2005. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(2): 388-396.
- Hallstrom L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G, et al., 2011. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite*, 56(3): 649-657.
- Heşemina T, Çalışkan D, Işık A, 2002. Ankara'da yükseköğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7: 155-166.
- Hoyland A, Dye L, Lawton CL, 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2): 220–243.

- Huang CJ, Hu HT, Fan YC, Liao YM, Tsai PS, 2010. Associations of breakfast skipping with obesity and health-related quality of life: evidence from a national survey in Taiwan. *International Journal of Obesity (Lond)*, 34:720–5.
- Isaksson H, Rakha A, Andersson R, Fredriksson H, Olsson J, Aman P, 2011. Rye kernel breakfast increases satiety in the afternoon- an effect of food structure. *Nutrition Journal*, 10(31): 1–10.
- Jacoby E, Cueto S, Poitt E, 1998. When Science and Politics Listen to Each Other: Goo Prospects from a New School Breakfast Program In Peru. *American Journal Clinical Nutrition*, 67 Suppl: 795-797.
- Juan S, He Y, Zhiyue L, Yan W, Jiang B, Yanyan W, Ying Y, 2013. Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia medical students in China. *BMC Public Health*, 13-(42).
- Kawafha M, 2013. Impact of skipping breakfast on various educational and overall academic achievements of primary schoolchildren in Northern of Jordan. *Journal of Basic and Applied Sciences*, 7(7): 155-160.
- Kawafheh MM, Hamdan FR, Abozeid SE, Nawafleh H, 2014. The effect of health education programs for parents about breakfast on students' breakfast and their academic achievement in the north of Jordan. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(2): 84-89.
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Virkunen M, Rose RJ, 2003. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57: 842–853.
- Kubota Y, Iso H, Sawada N, Tsugane S, Group TJS, 2016. Association of breakfast intake with Incident stroke and coronary heart disease: The Japan public health center–based study. *Stroke*, 47(2): 477–481.
- Mazıcıoğlu MM, Öztürk A, 2003. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4): 172-178.
- Merdol KT, 2001. Kahvaltının önemi ve kahvaltı örüntümüz. Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar, Türk halk kültürünü araştırma ve tanıma vakfı. Yayın No: 28. Takav Matbaası, Ankara.
- Mhurchu CN, Turley M, Gorton D, Jiang Y, Michie J, Maddison R, Hattie J, 2010. Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: A stepped wedge cluster randomised trial. *BMC Public Health*, 10(1): 738.
- Nakade M, Akimitsu O, Wada K, Krejci M, Noji T, Taniwaki N, Harada T, 2012. Can breakfast tryptophan and vitamin B6 intake and morning exposure to sunlight promote morning-typology in young children aged 2 to 6 years? *Journal of Physiological Anthropology*, 31(1): -11.
- Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR, 2006. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *Journal of Adolescent Health*, 39(6);842–849.
- NiMhurchu C, Turley M, Gorton D, Jiang Y, Michie J., Maddison R, et al., 2010. Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psycho social function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *BMC Public Health*, 29(10): 738- 744.
- Orak S, Akgün S, Orhan H, 2006. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13:(2): 5-11.
- Ozdogan Y, Ozcelik AO, Surucuoglu MS, 2010. The breakfast habits of female university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9): 882-886.
- Romieu I, Hernandez-Avila M, Rivera JA, Ruel MT, Parra S, 1997. Dietary studies in countries experiencing a health transition: Mexico and Central American *Journal of Clinical Nutrition*, 65(4 Suppl): 1159 1165.
- Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, Venn AJ, 2010. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92: 1316-25.
- Şanlıer N, Arlı M, 2000. Üniversitede okuyan beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin beslenme durumları, günlük enerji alımları ve harcamaları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3: 21-30.
- Uzhova I, Woolhead C, Timon CM, O'Sullivan A, Brennan L, Penalvo JL, et al., 2018. Generic meal patterns identified by latent class analysis: insights from NANS (National Adult Nutrition Survey). *Nutrients*, 10.

- Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás JM, Sanz J, Fernández-Friera L, Peñalvo JL, 2017. The importance of breakfast in atherosclerosis disease: Insights from the PESA study. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(15): 1833-1842.
- Vaňcelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E, 2007. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilgili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4): 242-248.
- Yasuda J, Asako M, Arimitsu T, Fujita S, 2018. Skipping breakfast is associated with lower fat-free mass in healthy young subjects: a cross-sectional study. *Nutrition Research*, 60: 26–32.
- Yoo KB, Suh HJ, Lee MJ, Kim JH, Kwon JA, Park EC, 2014. Breakfast eating patterns and the metabolic syndrome: The Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES) 2007-2009. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 23(1): 128-137.
- Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A, 2011. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1375-1391.
- Witbracht M, Keim NL, Forester S, Widaman A, Laugero K, 2015. Female breakfast skippers display a disrupted cortisol rhythm and elevated blood pressure. *Physiology & Behavior*, 140 (Supplement C), 215–221.
- Zeng YC, Li SM, Xiong GL, Su HM, Wan JC, 2011. Influences of protein to energy ratios in breakfast on mood, alertness and attention in the healthy undergraduate students. *Health*, 3(6): 383–393.
- Zizza C, Popkin BM, 2001. Significant increase in young adults' snacking between 1977-1978 and 1994–1996 represents a cause for concern. *Preventive Medicine*, 32: 303–310.