

## ERZINCAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

### EVALUATION OF NUTRITION HABITS AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS ERZINCAN UNIVERSITY STUDENTS

*Sevda ÖZÜTÜRKER\*\* , Başak KOCA ÖZER\*\*\**

**ÖZET:** Her canlı yaşamını devam ettirebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek zorundadır. Üniversite eğitimi ile birlikte öğrencilerin, vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak beslenmeleri, gerek sağlıklı yaşam açısından gerekse eğitim yaşamındaki başarıları açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmamız Erzincan Üniversitesinde öğrenim gören, 18-28 yaş aralığında olan 424 öğrenci (215 erkek, 209 kadın) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bireylerden ağırlık, boy, deri kıvrım kalınlığı ölçüleri alınmıştır ve bireylerin Beden Kitle Endisi (BKE) değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca öğrencilere beslenme alışkanlıklarını saptamaya yönelik bir beslenme anketi de uygulanmıştır. Bulgularımıza göre vücut ağırlığı ortalama değeri erkek öğrencilerde 71,66 kg, kadın öğrencilerde 57,20 kg'dır. Boy uzunluğu ortalaması; erkek öğrencilerde 175,91 cm, kadın öğrencilerde 161,49 cm'dir. Bu veriler sonucunda ulaştığımız BKE ortalama değerleri erkek öğrencilerde 23,15 kg/m<sup>2</sup>, kadın öğrencilerde 21,99 kg/m<sup>2</sup>'dir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin %14'ünün zayıf, %78,6'sının normal, %15,6'sının aşırı kilolu, %2,4'ünün ise obez olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin %86'sının öğün atladığı tespit edilmiş ve bunun en önemli sebebinin zaman yetersizliği olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerin beslenme bilgi ve farkındalığının geliştirilmesine yönelik politikalar oluşturulması, bireylerin sağlıklı olarak yaşamlarını devam ettirebilmesi ve ileriki yıllarda oluşabilecek obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanser gibi hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Beslenme alışkanlıkları, antropometri, beden kitle endisi, üniversite öğrencileri

**ABSTRACT:** Every living creature needed to be have an adequate and balanced diet to maintain their life. During the university education it is very important for students to have a balanced diet for both a healthy life and future success.

Our survey is conducted on 424 university students (215 males, 209 females) weight, length and skinfold measurement were taken and, Body Mass Index (BMI) were calculated. In addition a questionnaire was conducted to determine their dietary habits. According to the present results, average body weight was found to be 71,66 kg for males and it is 57,20 kg for females respectively. Average length is 175,91mm for male students and in female students it is 161,49mm. The mean BMI was found to be 23,15 kg/m<sup>2</sup> for male students and it is 21,99 kg/m<sup>2</sup> for female students, respectively. Result showed that 14% of students who participate in our survey could be categorized as thin, 78,6% normal, 15,6% overweight and 2,4% as obese. It was determined that 86% of sample skip meal due to lacking of time.

The creation of policies for the development of nutrition knowledge awareness of college students, to continue their lives as healthy individuals, and in subsequent year that may occur as obesity cardiovascular diseases, diabetes and for the prevention of diseases such as cancer is of great importance.

**Keywords:** Nutritional habits, anthropometry, body mass index, university students.

\*\* Dr, Bağımsız Araştırmacı, Erzincan -Türkiye, e-posta: sevdaersoy@gmail.com

\*\*\* Prof. Dr, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih –Coğrafya Fakültesi, Ankara-Türkiye, e-posta: bkozer@ankara.edu.tr

## GİRİŞ

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (Baysal, 1998). Bireylerin sağlık durumları, genetik özellikleri, yaşları, beslenme durumları, yaşam biçimleri (fiziksel aktivite, sigara içme alışkanlığı gibi), çevresel etmenleri (ev koşulları, sanitasyon ve hijyen gibi), stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok sosyal ve kültürel çevre koşullarının bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Baysal, 2002). Bireyin yaşamına yön veren bu çevresel faktörlerin herhangi birinin eksikliği bireyin ve toplumun sağlık durumu üzerinde olumsuz etki gösterir (Akşit, 1991). Bu olumsuz etkiyi azaltacak faktörlerden biri beslenmedir. İnsanlar iyi beslendikleri zaman bedenleri sağlıklı olurlar, daha iyi çalışırlar, iş yerindeki performansları artar ve sosyal olarak kendilerini iyi hissettikleri için de mutlu olarak yaşamlarını sürdürürler (Baysal, 2002).

Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (Yağmur, 1995). Üniversite döneminde farklılaşan yaşam şekli öğrencilerin beslenme davranışlarının da farklılaşmasına sebep olabilmektedir. Değişen beslenme davranışları öğrencilerin zihinsel ve fiziksel durumunu etkilediği gibi okul başarısını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalarda, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltılık olmak üzere öğün atladıkları, tek öğün yemek yedikleri, simit ve çay gibi besinleri çok tükettikleri, ekonomik zorlukların yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı ve maalesef sadece karınlarını doyurdıkları saptanmıştır (Durmaz ve ark., 2002).

Üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi yetersizliği, toplu beslenme hizmetlerinin yetersizliği ve ekonomik faktörler çeşitli beslenme sorunlarına neden olabilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının düzensiz olması, öğün atlamanın alışkanlık haline gelmesi, fast-food tipi beslenmenin yaygın olması, öğünlerin tuz, şeker ve yağdan zengin olması, şişmanlık ya da zayıflık gibi sorunlara yol açmaktadır. Bilindiği gibi, şişmanlık (obezite) günümüzde artık bir hastalık olarak kabul edilmekte ve beraberinde birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir. Genç yaşlarda edinilen yanlış alışkanlıkların değiştirilmesi ise çok zor olmaktadır. Bu nedenle, bu yaşlarda kazanılacak olumlu beslenme alışkanlıklarının, ileriki yaşlarda sağlıklı olmanın temellerini oluşturduğu unutulmamalıdır (Uçar ve Hasipek, 2006). Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarını değerlendirmek, beslenme davranışları üzerindeki etkileri saptamak ve öneriler sunmak amacıyla çalışmamız gerçekleştirilmiştir.

## 2. YÖNTEM

Çalışmamız Erzincan Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiş olup, 18-28 yaş aralığında olan 215 erkek ve 209 kadın öğrenci üzerinde rastgele örneklem yöntemiyle 21.05.2014- 18.06.2014 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Araştırma evrenini üniversitenin Eğitim, Fen-Edebiyat, Hukuk, Mühendislik ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakülteleri ile MYO ve BESYO öğrencileri oluşturmaktadır. Eğitim Fakültesinin Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencileri ile BESYO öğrencileri birlikte değerlendirilirken diğer öğrenciler bölümlerine göre Sosyal Bilimler ve Fen Bilimleri olarak gruplandırılmışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin tespiti amacıyla anket uygulanmış, doğum yerleri, barınma durumları, ebeveynlerinin eğitim ve meslek durumları ve hane halkı gelir durumu sorulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrenciler üzerinden, ağırlık, boy, triceps DKK, biceps DKK, subscapular DKK, supraspinale DKK, baldır DKK antropometrik ölçülerin yanı sıra, öğrencilerin beslenme durumlarını belirlemek ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla katılımcılara beslenme anketleri uygulanmıştır.

Çalışmamızda kullanılan antropometrik ölçüler, Anthropometric Standardization Reference Manual (ASRM) ve International Biological Programme'nin (IBP) öngördüğü teknikler doğrultusunda alınmıştır (Weiner ve Lourie 1969, Tanner vd., 1969). Boy ölçümü 1 mm'ye duyarlı Martin tipi antropometre ile, ağırlık ölçümü 100 gr'a duyarlı dijital tartı ile, çevre ölçüleri 1 mm'ye duyarlı esneme yapmayan şerit metreyle, deri kıvrımı kalınlığı ölçüleri ise 0.1 mm hassasiyetle Harpenden™ tipi deri kıvrımı pergelile alınmıştır.

Veriler SPSS 20.0 programı ile değerlendirilmiş tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra cinsiyetler ve gruplar arasında student t testi uygulanmıştır.

### 3. BULGULAR

Öğrencilerin sosyoekonomik durumlarını yansıtması açısından doğum yeri bölgeleri, ebeveynlerinin eğitim durumları ve meslekleri ve ayrıca gelir durumları incelenmiştir. Araştırmamıza konu olan öğrencilerin doğum yerlerinin bölgesel dağılımı incelendiğinde kadınlarda %53,6, erkeklerde %43,3'lük bir pay ile birinci sırada Doğu Anadolu Bölgesi olduğu gözlenmiştir. Kadınlarda %12'lik pay ile İç Anadolu Bölgesi, erkeklerde ise %16,3'lük bir pay ile Karadeniz Bölgesi ikinci sırada gelmektedir.

Örnekleminizi oluşturan öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde annelerin büyük oranda ilkokul mezunu olduğu gözlemlenmiştir (Kadınların anneleri %66,5, erkeklerin anneleri ise %50,7). Kadınların %3,3'ünün erkek öğrencilerin %5,6'sının annesi okuryazar değildir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde ilk sırada kadınların babalarının %41,6 oranında ilkokul mezunu, erkeklerin babalarının %31,6 oranında lise mezunu olduğu görülmüştür. Okuryazar olmama durumu incelendiğinde erkeklerde %0,5 ile en düşük orana sahipken kadınlarda babası okuryazar olmayan hiçbir öğrenci bulunmamaktadır.

Öğrencilerin annelerinin meslekleri incelendiğinde kadınların %88'inin, erkeklerin %92,1'inin annesinin ev hanımı olduğu görülmüştür. Her iki grubun annelerinin %3,3 oranında memur olduğu dikkati çekmektedir. Kadın öğrencilerin babalarının %30,1'inin, erkek öğrencilerin %26'sının serbest meslek sahibi olduğu gözlenirken; kadınların babalarının %25,8'i erkeklerin babalarının %25,6'sı emeklidir.

Erkek öğrencilerin %28,8'inin, kadın öğrencilerin ise %31,6'sının ailesinin asgari geçim tutarının altında gelire sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerinin ailelerinin büyük kısmı 1000-2000 TL arasında gelire sahiptir.

Kadın öğrencilerin %16,3'ü sigara kullanırken bu oran erkek öğrencilerde %46'ya yükselmiştir. Öğrencilerin alkol kullanma durumları incelenmiş ve kadın öğrencilerin %9,1'inin erkek öğrencilerin ise %21,4'ünün alkol kullandığı sonucuna varılmıştır.

Örneklemin barınma koşulları değerlendirildiğinde, kadınların %46,4'ü; erkeklerin %35,8'i yurttan oda paylaştıklarını belirtmişlerdir. Kadınların %32,1'i ailesiyle birlikte kendi evlerinde kalırken, %9,1'i arkadaşlarıyla kirada kalmaktadır. Erkeklerin ise %25,6'sı arkadaşlarıyla birlikte kirada kalırken %20,9'u ailesiyle birlikte kendi evlerinde kalmaktadır.

Öğrencilerin antropometrik ölçüm değerlerine ait ortalama, standart sapma ve birey sayıları Tablo 1'de, persentil değerleri ise Tablo 2 ve 3'te gösterilmektedir. Örnekleme ait antropometrik veriler incelendiğinde, bağımsız örneklem t testi sonucuna göre supraspinale deri kıvrım kalınlığı değişkeninin  $p < 0,05$  düzeyinde, diğer tüm çalışılan değişkenlerin ise  $p < 0,001$  düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı istatistiki farklılık gösterdiği saptanmıştır.

**Tablo 1:** Erkek ve Kadın Öğrencilerin Antropometrik Ölçüm Değerleri

	Erkekler			Kadınlar			Anlamlılık
	n	ort.	ss.	n	ort.	ss.	
<b>Ağırlık (Kg)</b>	215	71,66	10,33	209	57,20	7,92	0,000**
<b>Boy (mm)</b>	215	175,91	6,35	209	161,49	5,47	0,000**
<b>BKE (Kg/cm<sup>2</sup>)</b>	215	23,15	2,89	209	21,99	3,20	0,000**
<b>Bel/Kalça Oranı</b>	215	0,81	0,068	209	0,70	0,043	0,000**
<b>Triceps DKK (mm)</b>	215	8,39	4,01	209	14,91	5,40	0,000**
<b>Biceps DKK (mm)</b>	215	5,82	3,37	209	9,75	4,22	0,000**
<b>Supscapular DKK (mm)</b>	215	14,14	5,46	209	16,08	5,64	0,000**
	Erkekler	Kadınlar	Genel				
<b>Supraspinale DKK (mm)</b>	215	15,91	7,14	209	17,82	5,69	0,003*
<b>Baldır DKK (mm)</b>	215	15,80	4,74	209	17,59	4,02	0,000**

## ERKEKLER

Ölçüler	Ort	Ss	3. P	5.P	10.P	25.P	50.P	75.P	90.P	95.P	97.P
<b>Ağırlık (kg)</b>	71,66	10,33	55,09	56,98	59,96	64,80	70,20	77,00	84,06	91,00	97,76
<b>Boy (cm)</b>	175,91	6,35	164,48	166,36	168,54	171,10	175,80	180,40	184,28	186,46	188,30
<b>BKE (kg/cm<sup>2</sup>)</b>	23,15	2,89	19,03	19,37	20,12	20,98	22,85	24,64	26,64	28,38	30,30
<b>Bel/Kalça Oranı</b>	0,81	0,06	0,71	0,72	0,74	0,77	0,80	0,84	0,89	0,95	0,97
<b>Triceps DKK(mm)</b>	8,39	4,01	3,44	3,98	4,26	5,90	7,30	10,20	13,28	17,12	19,15
<b>Biceps DKK(mm)</b>	5,82	3,37	2,09	2,40	2,90	3,80	5,10	7,10	9,20	11,22	13,41
<b>Supscapular DKK (mm)</b>	14,14	5,46	7,64	8,00	9,00	10,90	13,10	16,00	21,40	25,52	31,10
<b>Supraspinale DKK (mm)</b>	15,91	7,14	7,00	7,80	8,64	10,40	14,00	19,90	26,34	32,84	33,98
<b>Baldır DKK (mm)</b>	15,80	4,74	8,74	9,18	10,52	12,40	15,20	18,40	21,34	24,24	27,30

**Tablo 2:** Erkek Öğrencilere Ait Antropometrik Ölçülerin Persentil Değerleri

Ölçüler	KADINLAR										
	Ort	Ss	3.P	5.P	10.P	25.P	50.P	75.P	90.P	95.P	97.P
<b>Ağırlık (kg)</b>	57,20	7,92	44,96	45,35	47,60	52,25	56,80	61,30	67,70	72,40	74,24
<b>Boy (cm)</b>	161,49	5,47	151,00	153,20	155,00	158,00	161,00	165,25	168,60	170,10	170,24
<b>BKE (kg/cm<sup>2</sup>)</b>	21,99	3,20	17,48	17,72	18,67	19,81	21,51	23,92	26,16	27,90	29,16
<b>Bel/Kalça Oranı</b>	0,70	0,04	0,64	0,64	0,66	0,67	0,71	0,73	0,76	0,77	0,79
<b>Triceps DKK (mm)</b>	14,91	5,40	7,13	8,00	8,60	10,80	14,30	18,10	22,00	25,40	28,21
<b>Biceps DKK (mm)</b>	9,75	4,22	3,90	4,35	5,20	6,70	9,10	12,00	15,30	18,70	19,94
<b>Supscapular DKK (mm)</b>	16,08	5,64	8,00	8,10	9,60	12,00	15,10	19,35	24,60	26,40	28,09
<b>Supraspinale DKK (mm)</b>	17,82	5,69	8,83	9,20	10,00	13,90	17,20	21,40	26,10	27,45	30,02
<b>Baldır DKK (mm)</b>	33,26	2,50	10,76	11,60	13,20	14,80	17,20	19,40	23,20	24,95	28,03

**Tablo 3:** Kadın Öğrencilere Ait Antropometrik Ölçülerin Persentil Değerleri

Obeziteyi belirlemek için pek çok yöntem kullanılmakla birlikte pratik olması ve kolay hesaplanabilmesi nedeniyle genellikle beden kitle endisi (BKE) esas alınır. WHO'nun sınıflandırmasına göre BKE değerleri 18,5'in altında ise birey zayıf, 18,5 ile 24,9 değerleri arasında ise normal, 25 ile 29,9 arasında ise aşırı kilolu, 30 ile 39,9 arasında ise obez, 40'ın üzerinde ise morbid obez olarak değerlendirilmektedir (WHO, 1995). Bu değerlere göre araştırmamıza katılan öğrencilerin %14'ü zayıf, %78,6'sı normal, %15,6'sı aşırı kilolu, %2,4'ünün ise obez olduğu Tablo 4'ten anlaşılmaktadır.

**Tablo 4:** Erkek ve Kadın Öğrencilerin BKE Değerleri (kg/cm<sup>2</sup>)

## Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

	n	%	n	%	n	%
<b>Zayıf</b>	2	0,9	12	5,7	14	3,3
<b>Normal</b>	168	78,1	166	79,4	334	78,6
<b>Aşırı Kilolu</b>	38	17,7	28	13,4	66	15,6
<b>Obez</b>	7	3,3	3	1,4	10	2,4

Araştırmamıza katılan öğrencilerin günlük su tüketim miktarları incelendiğinde kız öğrencilerin % 46,9'unun 0-1 lt, erkek öğrencilerin % 54'ünün 1-2 litre su tükettikleri gözlenmiştir. Ayrıca kadın öğrencilerin 3-4 litreden fazla su tüketmediği dikkati çekmektedir. Günlük tüketilen su miktarı ile BKE arasındaki ilişki incelendiğinde, zayıf öğrencilerin %71,4'ü, obez öğrencilerin %60'ı günlük 0-1 litre, normal kilolu öğrencilerin % 50,6'sı ve aşırı kilolu öğrencilerin % 57,6'sı günlük 1-2 litre su tüketmektedir.

Araştırmamıza katılan kadın öğrencilerin % 17,7'si erkek öğrencilerin ise % 13,5'i beslenme dersi almış bulunmaktadır. Beden kitle endisi ve beslenme dersi alma durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Zayıf öğrencilerin %85,7'sinin, obez öğrencilerin %90'ının beslenme konusunda herhangi bir ders almadıkları görülmektedir.

**Tablo 5:** Beden Kitle Endisi ve Beslenme Dersi Alma Durumu Arasındaki İlişki

Beslenme Dersi Aldınız mı?	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Evet</b>	2	14,3	55	16,5	8	12,1	1	10
<b>Hayır</b>	12	85,7	279	83,5	58	87,9	9	90

Araştırmamıza katılan öğrencilerin beslenmelerine ayırdıkları miktar incelendiğinde 11 erkek öğrencilerin %53,5'i kadın öğrencilerin ise %61,2'si 0-200 TL ayırdığını belirtmiştir. Kadın öğrencilerin beslenmelerine 400 TL'nin üzerinde harcamadığı gözlenmektedir. Ekonomik düzey değerlendirildiğinde düşük (0-1000 TL) ve yüksek (4000 TL ve üzeri) gelir grubunda olan obez hiçbir öğrenciye rastlanmamıştır. 3000 TL üzerinde gelire sahip öğrencilerde ise zayıf olan öğrencinin olmaması dikkati çekmektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin BKE değerleri ve barınma durumları birlikte değerlendirildiğinde, zayıf öğrencilerin %50'lik kısmını yurttan kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Normal kiloya sahip öğrencilerin %49,1'i ailesiyle birlikte kalmaktadır. Aşırı şişman öğrencilerin %45,5'i ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Obez öğrencilerin %60'ının kirada kalan öğrenciler olduğu saptanmıştır (Tablo 6).

**Tablo 6:** Öğrencilerin BKE Değerleri ve Barınma Durumları Arasındaki İlişki

Barınma Durumu	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Ailemle</b>	5	37,5	164	49,1	30	45,5	2	20

<b>Yurtta</b>	7	50,0	111	33,2	22	33,3	2	20
<b>Kirada Arkadaşlarıyla/Tek</b>	2	14,3	59	17,7	14	21,2	6	60

Araştırmamıza katılan kadın öğrencilerin %87,1'i erkek öğrencilerin %85,1'i öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Her iki cinsiyette de en çok atlanan öğünün öğlen, en az atlanan öğünün ise akşam olduğu dikkati çekmektedir (Tablo 7).

**Tablo 7:** Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları

Atlanan Öğün	Erkekler		Kadınlar		Genel	
	n	%	n	%	n	%
<b>Sabah</b>	80	43,7	48	26,7	128	30,2
<b>Öğle</b>	95	51,9	121	67,1	216	50,9
<b>Akşam</b>	8	4,4	11	6,1	19	4,5

Öğün atlama durumu ve öğrencilerin BKE değerlerine bakıldığında zayıf öğrencilerin tamamının öğün atladığı dikkati çekmektedir. Normal kilolu öğrencilerin % 85,9'unun, aşırı şişman öğrencilerin %16,7'sinin ve obez öğrencilerin %90'ının öğün atladığı görülmektedir (Tablo 8).

**Tablo 8:** Öğrencilerin BKE Değerleri ve Öğün Atlama Arasındaki İlişki

Öğün Atlar mısınız?	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Evet</b>	14	100	287	85,9	55	83,3	9	90
<b>Hayır</b>			47	14,1	11	16,7	1	10

Cinsiyetler arası öğün atlama ve BKE değerleri incelendiğinde öğün atlayan erkek öğrencilerin %1,1'inin zayıf, %77,6'sının normal, %18'inin aşırı şişman %3,3'ünün ise obez olduğu sonucuna varılmaktadır. Öğün atlamayan erkek öğrencilerin %81,3'ü normal, %15,6'sı aşırı şişman, %3,1'i ise obez grupta yer almaktadır. Kadın öğrencilere ait değerler incelendiğinde; öğün atlayan öğrencilerin %6,6'sı zayıf, %79,7'si normal, %12,1'i aşırı şişman, %1,6'sı obezdir. Zayıf ve obez grupta yer alan kadın öğrencilerin tamamının öğün atladığı gözlenmiştir. Öğün atlamayan kadın öğrencilerin %77,8'i normal, %22,2'si aşırı şişmandır (Tablo 9).

**Tablo 9:** Cinsiyetler Arası Öğün Atlama ve BKE Değerleri Arasındaki İlişki

		Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
		N	%	n	%	n	%	n	%
<b>Erkekler</b>	Evet	2	1,1	142	77,6	33	18,0	6	3,3

## Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

	Hayır			26	81,3	5	15,6	1	3,1
<b>Kadınlar</b>	Evet	12	6,6	145	79,7	22	12,1	3	1,6
	Hayır			21	77,8	6	22,2		

Kadın öğrencilerin %27,3'ü canı istemediği için, erkek öğrencilerin %34'ü zamanı yetersiz olduğu için öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Tablo 10).

**Tablo 10:** Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Öğün Atlama Sebepleri

Öğün Atlama Sebebi	Erkekler		Kadınlar		Genel	
	n	%	n	%	n	%
<b>Zamanım Yetersiz</b>	73	34,0	54	25,8	127	30,0
<b>Canım İstemiyor</b>	45	20,9	57	27,3	102	24,1
<b>Zayıflamak İstiyorum</b>	6	2,8	13	6,2	19	4,5
<b>Alışkanlığım Yok</b>	30	14,0	38	18,2	68	16,0
<b>Hazırlanmadığı İçin</b>	16	7,4	10	4,8	26	6,1
<b>Diğer</b>	11	5,1	9	4,3	20	4,7

Öğrencilerin kahvaltı yapmayı tercih ettikleri yerler incelendiğinde, kadın öğrencilerin %41,6'sı kahvaltıyı yurttan; erkek öğrencilerin %41,9'u evde yapmayı tercih etmektedir. Öğrencilerin sabah kahvaltılarını yaptıkları yere göre şişmanlık durumlarını değerlendirdiğimizde zayıf öğrencilerin %57,1'inin yurttan, normal öğrencilerin %37,7'sinin evde, aşırı şişman öğrencilerin %36,4'ünün evde obez öğrencilerin %50,'sinin yurttan kahvaltı yaptığı gözlemlenmiştir (Tablo 11).

**Tablo 11:** Öğrencilerin BKE Durumları ve Kahvaltı Yaptıkları Mekan Arasındaki İlişki

Kahvaltı Yaptığı Mekan	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Ev</b>	3	21,4	126	37,7	24	36,4	2	20
<b>Yurt</b>	8	57,1	75	22,5	16	24,2	5	50
<b>Okul</b>	2	14,3	109	32,6	22	33,3	3	30

Kadın öğrencilerin %56'sının, erkek öğrencilerin ise %61,9'unun öğle yemeklerini okulun yemekhanesinde tükettikleri görülmektedir. Zaman yetersizliği ve ekonomik faktörler öğrencilerin okulun yemekhanesini tercih etme sebepleri arasındadır.

Zayıf ve aşırı şişman olan öğrencilerin öğlen yemeklerini yurttan yemedikleri tespit edilmiştir. Öğlen yemeğini evde yemeyi tercih eden öğrenci grubunda obez öğrencilerin olmaması dikkati çekmiştir (Tablo12).

**Tablo 12:** Öğrencilerin BKE Durumları ve Öğlen Beslendikleri Mekan Arasındaki İlişki

Öğlen Beslendikleri Mekan	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Ev</b>	1	7,1	12	3,6	7	10,6		
<b>Okul</b>	7	50,0	199	59,6	39	59,1	5	50
<b>Kafe/ Restoran</b>	4	28,6	41	12,3	10	15,2	2	20
<b>Yurt</b>			23	6,9			1	10

Öğrencilerin büyük çoğunluğu akşam yemeklerini evde veya yurttan yemektedirler. Öğrenciler bu durumun barındıkları yer ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Zayıf öğrencilerin %64,3'ü yurttan, normal kilolu öğrencilerin %41'i evde, aşırı şişman öğrencilerin %30 evde ve obez öğrencilerin %50'sinin akşam yemeklerini yurttan yedikleri gözlenmektedir. Zayıf grupta olan öğrencilerin kafeterya ve restoranı, obez grupta olan öğrencilerin ise akşam yemeklerini yedikleri yer açısından okulu tercih etmemesi dikkati çekmiştir (Tablo 13).

**Tablo 13:** Öğrencilerin BKE Durumları ve Akşam Beslendikleri Mekan Arasındaki İlişki

Akşam Beslendikleri Mekan	Zayıf		Normal		Aşırı Şişman		Obez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ev	4	28,6	137	41,0	29	43,9	2	20
Okul	1	7,1	32	9,6	5	7,6		
Kafe/Restoran			42	12,6	10	15,2	3	30
Yurt	9	64,3	117	35,0	21	31,8	5	50

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmı eğitim hayatlarına aile ortamından ayrı devam etmektedir. Bu durum öğrencilerin beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanları değerlendirme ve sağlık sorunları gibi güçlükler neden olmaktadır. Özellikle de yurttan kalan öğrenciler için beslenme ciddi bir sorundur (Aytekin ve Bulduk, 2000). Öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi yetersizliği, toplu beslenme hizmetlerindeki yetersizlikler ve ekonomik sebepler beslenme konusunda sorun teşkil etmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin sağlığı ve okul başarısı olumsuz yönde etkilemektedir (Uçar ve Hasipek; 2006). Yeterli ve dengeli beslenemeyen öğrencilerin malnütrisyon, obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve çeşitli kanser hastalıklarına yakalanma riski yüksektir (Şanlıer, 2005).

Araştırmamıza dahil olan öğrencilerin antropometrik değerleri incelenmiş ve literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırılmıştır. Çalışma sonuçlarımıza göre erkek öğrencilerin ortalama boy uzunluk değerleri 175,91 cm; kadın öğrencilerin ise 161,49 cm olarak bulunmuştur. Ortalama ağırlık değerleri incelendiğinde erkek öğrencilerin 71,66; kadın öğrencilerin 57,20 kg'a sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Erkek öğrenciler ortalama 23,15 BKE değerine sahipken kadın öğrencilerde bu değer 21,99 olarak hesaplanmıştır. Araştırmamıza konu olan öğrenciler BKE'ne göre sınıflandırıldığında 215 erkek öğrencinin 2'si (%0,9) "Zayıf", 168'i (%78,1) "Normal", 38'i (%17,7) "Aşırı şişman", 7'si (%3,3) ise "Obez"dir. 209 kadın öğrencinin 12'si (%5,7) "Zayıf", 166'sı (%79,4) "Normal", 28'i (%13,4) "Aşırı şişman", 3'ü (%1,4) ise "Obez" olarak sınıflandırılmıştır. Sarıdağ'ın 2014 yılında Bingöl Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin %5,4'ü zayıf, %73,4'ü normal, %19'u aşırı şişman ve %2,2'si obezdir. Kadın öğrencilerin ise %9,3'ü zayıf, %72,7'si normal, %15,2'si aşırı şişman ve %2,2'si obezdir. Sarıdağ tarafından 2014 yılında Bingöl Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonuçları örneklemimizle karşılaştırılmış ve vücut ağırlığı ile boy uzunluğu değerleri örneklemimizde her iki cinsiyette de daha yüksek sonuçlar vermiştir (Sarıdağ, 2014). Özdoğan ve arkadaşlarının 2012 yılında yapmış oldukları çalışma örneklemimizle karşılaştırılmıştır. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu değerleri incelendiğinde Özdoğan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma bulguları her iki cinsiyette de daha yüksek değerlere sahipken, beden kitle endisi değerleri açısından incelendiğinde erkek öğrencilerde düşük, kadın öğrencilerde benzer sonuçlar göstermiştir (Özdoğan ve ark., 2012).

Vassigh'in 2012 yılında Ankara'da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında elde ettiği bulgular araştırmamız bulgularıyla karşılaştırılmıştır. Erkek öğrencilere



ait vücut ağırlığı ve BKE değerleri Vassigh'in ulaştığı değerlerin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın öğrencilere ait vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKE değerleri açısından araştırmamız daha yüksek değerlere sahiptir.

Koca Özer ve Gültekin'in 2013 yılında Ankara'da yapmış oldukları çalışma sonuçları incelendiğinde boy uzunluğu değeri erkek öğrenciler için örneklemimizde daha yüksek değerlere sahipken kadın öğrencilerde aynı değerleri göstermiştir. Vücut ağırlığı ve BKE değerleri her ki cinsiyette de örneklemimizde daha düşük sonuçlar göstermiştir (Koca Özer ve Gültekin, 2013).

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) 2010 verileri çalışma sonuçlarımız ile karşılaştırıldığında tüm parametreler örneklemimizden daha büyük sonuçlar vermiştir.

Araştırma sonuçlarımıza göre kadın öğrencilerin %87'si erkek öğrencilerin de %85'i öğün atladıkları görülmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda öğrencilerin yeterli ve düzenli beslenmediğine dair bulgular vardır. Vançelik ve arkadaşlarının 2007'de yürüttükleri çalışmada öğrencilerin %60,1'inin günde 3-4 öğün tüketirken, %35,9'unun 2 ve daha az öğün tükettikleri belirtilmiştir (Vançelik, 2007). 2012'de Vassigh tarafından yürütülen çalışmada erkeklerin %66,5'i 3 ana öğün, %31,7'si 2 ana öğün tükettiği belirtilirken, ana öğün tüketimi kadınlarda sırasıyla %64,8 ve %33,1'dir (Vassigh, 2012). Sarıdağ'ın 2014 yılında yürüttüğü çalışma sonuçları incelendiğinde erkek öğrencilerin %51,1'i üç ana bir ara öğün tüketirken kadınların %54,7'si iki ana öğün, bir ara öğün tüketmektedir. Rethaiao'nun Qassim Üniversitesinde 357 erkek üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin %55,7'si günde 2 kez, %31,4'ü ise günde 3 kez beslenmektedir (Rethaiao, 2010).

Sigara kullanımının iştah üzerinde baskılayıcı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Öztürk ve Aykut, 1992). Çalışmamız sonuçlarına göre sigara kullanan öğrencilerin %90,3'ünün öğün atladığı gözlenmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2014) araştırma sonuçları incelendiğinde sigara içen öğrencilerin %46,7'si sigaranın iştahlarını azalttığını söyledikleri görülmüştür. Çalışmada sigara içen öğrencilerin içmeyenlere göre daha düşük oranda kahvaltı yapması bunun bir göstereci olduğunu düşündürmektedir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2014).

Çalışmamıza dahil olan erkek öğrencilerin %43,7'si, kadın öğrencilerin ise %26,7'si sabah kahvaltılarını atladıklarını belirtmişlerdir. Onurlubaş ve arkadaşlarının 2015'te yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %42,4'ünün sabah kahvaltısını atladıkları görülmüştür. Vançelik ve arkadaşlarının (2007) yürüttükleri çalışmada en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Oysa sabah kahvaltısının beslenmede önemli bileşenlerden biri olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar akşam yemeği ile kahvaltı arasındaki sürenin uzun olması nedeniyle sabah kahvaltısının yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda, sorun çözme becerisinde ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığını göstermiştir. Düzenli kahvaltı ise okul başarısı ve akademik puanı yükseltmekte, öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevlerini olumlu yönde etkilemektedir (Baysal, 1993).

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına göre en çok atlanan öğünün öğlen, en az atlanan öğünün ise akşam olduğu gözlenmiştir. Vassigh'in 2012 de yürüttüğü çalışma sonuçlarına göre erkek ve kadınlarda öğün atlama durumları (erkek %26,6, kadın %23,8) benzer bulunmuştur. En sık atlanan öğün ise erkeklerde kahvaltı (%51,8) ve öğle (%49), kadınlarda öğle öğünü (%44,6) olarak belirlenmiştir. En az atlanan öğün ise erkek ve kadınlarda akşam öğünüdür. Sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. (Vassigh, 2012). Sarıdağ'ın çalışma sonuçlarına göre; erkeklerin %78,8'i, kadınların %87,6'sı öğün atlamaktadır. Onurlubaş ve arkadaşlarının 2015'te yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin %52,3'ü öğlen yemeğini atlarken, %5,3'ü akşam yemeğini atladıkları belirtilmiştir. Yılmaz ve Özkan'ın (2007) yürüttükleri çalışmada öğrencilerin % 65,8'inin öğlen öğünü atladıkları tespit edilmiştir. Özdoğan ve arkadaşlarının (2012) yürüttükleri araştırma kapsamındaki kadınların %84,5'i, erkeklerin %84,6'sı öğün atlamaktadır. Kadınlarda ve erkeklerde, evde ve yurttaki kalanlar arasında öğün atlama nedenleri farklılık göstermektedir. Kadınlarda birinci sırayı zamanının olmaması (%31,1) alırken, erkeklerde ilk sırayı geç kalmak ve zamanın yetersizliği (%21,6) almaktadır. Evde kalanlarda zamanın olmaması (%31,8), yurttaki kalanlarda acıkmama (%35,7) ilk sırayı almıştır (Özdoğan ve

ark., 2012). Ermiş ve arkadaşlarının (2014) çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin %43,4'ünün öğün atladığı, %23,9'unun atlamadığı, %32,7'sinin bazen öğün atladığı saptanmıştır. En fazla atlanan öğünün (%52,6) öğlen olduğu gözlenmiştir. Sabah öğünü atlama sıklığı %39,7 iken akşam öğünü atlama sıklığı %7,7'dir. Öğrencilerin %42,2'si zaman bulamadığı için, %17,4'ü sabah uyanmada sorun yaşadığı için öğün atladıklarını belirtmişlerdir (Ermiş ve ark., 2014)

Çalışmamızda öğün atlama nedenleri zaman yetersizliği (erkeklerde %34,0 kadınlarda %25,8), canının istememesi (erkeklerde %20,9, kadınlarda %27,3), zayıflamak istemesi (erkeklerde %2,8, kadınlarda %6,2), alışkanlığının olmaması (erkeklerde %14, kadınlarda %18,2), hazırlanmaması (erkeklerde %7,4, kadınlarda %4,8), ekonomik olanakların yetersizliği (erkeklerde %5,1, kadınlarda %4,3) gibi sebeplere dayandırılmaktadır. Onurlubaş ve arkadaşlarının 2015'te yürüttükleri çalışmada öğrencilerin %31,9'u zaman yetersizliğinden, %25,1'i iştahının olmamasından, %23,5'i sabah uyanamamasından, %10,7'si hazırlanmamasından, %3,9'u okula geç kalmasından, %3,9'u ekonomik yetersizliklerden, %1'i ise rejim yaptığından dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin öğün atlama ve beden kitle endeksi arasındaki ilişki incelendiğinde zayıf öğrencilerin tamamının, obez öğrencilerin ise %90'ının öğün atladığı gözlenmiştir. Yaptığımız çalışma sonucunda zayıf ve obez kategorisindeki öğrencilerin akşam öğününü hiç atlamadıkları gözlenmektedir. Zayıf öğrencilerin %85,7'si, obez öğrencilerin %90'ı beslenme konusunda herhangi bir bilgiye sahip değillerdir.

Gan ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışma sonuçlarına göre zayıf olan erkek öğrencilerin %70,6'sı; kadın öğrencilerin %67,5'i öğün atlamaktadır. BKE değerleri normal olan erkek öğrencilerin %76,5'i; kadın öğrencilerin %75,9'u öğün atlamaktadır. Obez kategorisinde olan erkek öğrencilerin %63,6'sı; kadın öğrencilerin ise %78,6'sı öğün atladıklarını belirtmiştir (Gan ve ark., 2011).

Sosyo-ekonomik durum değerlendirildiğinde düşük (0-1000 TL) ve yüksek (4000 TL ve üzeri) gelir grubunda olan obez hiçbir öğrenciye rastlanmamıştır. 3000 TL üzerinde gelire sahip öğrencilerde ise zayıf olan öğrencinin olmaması dikkati çekmektedir. Bu bağlamda ekonomik durumun beslenme kalitesini etkilediğini belirtmek mümkündür.

Yapılan çalışmalar öğrencilerin barındıkları yerlerin beslenme durumlarını belirgin bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Evde kalan öğrencilerin yurttaki öğrencilere göre beslenme sorunu yaşamadığı; yurttaki öğrencilerin ise daha düzensiz ve yetersiz beslendiği saptanmıştır (Kızıltan, 2000). Ermiş ve arkadaşlarının 2014 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde yürütmüş oldukları çalışmada ana öğün tüketim yerleri incelendiğinde öğrencilerin %37,7'sinin evde, %53,6'sının okul-yurt yemekhanesinde, %9'unun kafe-restoranda yedikleri gözlenmiştir (Ermiş ve ark., 2014)

Öğrencilerin kahvaltılarını yaptıkları yer karşılaştırıldığında Faydaoğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada öğrencilerin %49,5'inin kahvaltıyı evde yaptığı gözlenmiştir. Vassigh'in çalışma sonuçlarına göre, erkek ve kadınların en fazla evde kahvaltı yaptıkları (sırasıyla, %37,3, %37,3) görülmüştür. Kahvaltıda evden sonra erkeklerde %32,9, kadınlarda ise %24,9 oranı ile okul kantini gelmektedir (Vassigh, 2012). Araştırmamıza konu olan kadın öğrencilerin %41,9'unun yurttaki, erkek öğrencilerin %41,6'sının evde yaptığı sonucuna varılmıştır. Faydaoğlu ve arkadaşları 2013'te Ankara Üniversitesinde öğrencilerin kahvaltı yapma durumları ve BKE değerleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve yürüttükleri çalışma sonuçlarına göre zayıf olan öğrencilerin %37,7'sinin evde, aşırı kiloda olan öğrencilerin %36,4'ünün evde ve obez olan öğrencilerin %50'sinin yurttaki kahvaltı yaptığı gözlenmiştir.

Öğlen yemeklerini tükettikleri yer karşılaştırıldığında zaman yetersizliği ve ekonomik faktörlerin etkili olması sebebiyle erkek öğrencilerin %61,9'u; kadın öğrencilerin %56'sı okulun yemekhanesini tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kafeterya ve restoran en çok tercih edilen ikinci mekândır. Vassigh'in çalışma sonuçlarına göre erkeklerin %51,5'i, kadınların ise %43,5'i öğlen yemeğini okul yemekhanesinde tüketmektedir. Okul kantini ise erkeklerde %28,7, kadınlarda %34,8 oranlarıyla öğle yemeklerinde ikinci en yaygın tercihtir (Vassigh, 2012). Öğrencilerin

akşam yemeklerini tükettikleri yerlere ilişkin veriler incelendiğinde erkek öğrencilerin % 47'sinin evde, %25,6'sının yurttan; kadın öğrencilerin ise %42,6'sının yurttan, %37,8'inin evde yediği gözlenmiştir. Bu bulgu öğrencilerin kaldıkları yerin öğünlerini tükettikleri yer üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Aytekin'in çalışma sonuçları incelendiğinde öğrencilerin %66,23'ünün akşam yemeklerini okulun yemekhanesinde, %70,13'ünün ise yurttan yediği gözlenmektedir. Vassigh'in araştırma sonuçlarına göre erkeklerin %45'i, kadınların %43'ü akşam yemeklerini evde yemekteler (Vassigh, 2012).

Çalışma sonuçlarımız beden kitle endisi ile birlikte değerlendirildiğinde zayıf öğrencilerin %64,3'ü yurttan, normal kilolu öğrencilerin %41'i evde, aşırı şişman öğrencilerin %30'u evde ve obez öğrencilerin %50'si akşam yemeklerini yurttan yediklerini belirtmişlerdir.

Çalışmamıza dahil olan öğrencilerin beden kitle endisi ile öğünlerini tükettikleri yerler birlikte incelendiğinde zayıf ve obez kategorisindeki öğrencilerin öğünlerini genellikle yurttan tükettikleri gözlenmiştir. Bu bilgiler ışığında yurttan kalan öğrencilerin daha düzensiz, bilinçsiz ve yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Beslenme eğitiminin gerekliliği, bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeye yönlendirilip, fast-food tarzı beslenmeden uzak tutulması, obezitenin erken yaşlarda belirlenmesi ve oluşabilecek sağlık sorunlarına çözüm bulunması, tüm bunlar için politikalar geliştirilmesi ülkemiz gençliği ve halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

Akşit, M.A. (1991). *Beslenmeye giriş, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Ders Kitapları*, Yayın No:105/BG, Anadolu Üniversitesi.

Aytekin, F. ve Bulduk, S. (2000) *Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi*, *Milli Eğitim Dergisi*, Ekim-Aralık, 148.

Baysal, A. (1993). *Beslenme kültürümüz*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Baysal, A. (1998). *Sağlıklı beslenme uzmanların önerisi ve tüketici algılaması*, *Beslenme ve Diyet Dergisi*; 27 (2); 1-4.

Baysal, A. (2002). *Beslenme (9.baskı)*, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

Durmaz, H, Sağun, E. ve Tarakçı, Z. (2002). *Yüksekokul öğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları*, *YYÜ Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 13(1): 69-73.

Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N.A. ve Satıcı, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği*, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1):30-40.

Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*, *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

Faydaoğlu, E., Energin, E.ve Sürücüoğlu, M.S. (2013). *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması*, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3): 299-311.

Gan, W., Mohd, N., Zalilah, M. & Hazizi, A. (2011). *Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian University Students*, *Journal of Nutrition*, 17: 213- 228.

Kızıltan, G. (2000). *Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi*, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29, 34-41.

Koca Özer, B. ve Gültekin, T. (2013). *Assessment of nutritional status using anthropometric measurements in Turkish adults*, *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53:(2) 1-12.

Mazıcıoğlu, M.M. ve Öztürk, A. (2003). *Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler*, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25: 172-178.

Onurlubaş, E., Doğan, H.G. ve Demirkıran, S. (2015). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları*, *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.

Özdoğan Y., Yardımcı, H., Özçelik, Ö.A. ve Sürücüoğlu, M.S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29; 66-74.

Öztürk, Y. ve Aykut, M., (1992) *Ya sigara ya sağlık*, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri.

Rethaiao, A., Fahmy, A.A. & Shwaiyat, N. (2010). *Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia*, *Journal of Nutrition*, 9-39.

Sarıdağ, D.B. (2014). *Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi*, *Yüksek Lisans Tezi*, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Şanlıer, N. (2005). *Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi*, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3):47-73.

Tanner, J.M., Hiernaux & J. Jarman, S. (1969). *Growth and physique studies*, In Weiner, J.S., and Lourie, J.A., (Eds) *In Human Biology: A Guide to Field Methods*, Edinburgh : Published for the International Biological Programme by Blackwell Scientific, Oxford.

Uçar, A. ve Hasipek, S. (2006). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunun beslenme alışkanlıkları ve bazı hematolojik parametreler üzerine etkisi*, *Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu*, Yayın No:14, *Bilimsel Araştırma ve İncelemeler*:14, Ankara.

Vançelik, S., Önal, S., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). *Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarıyla ilişkili faktörler*, *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.

Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*, *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Weiner, J.S. & Lourie J.A. (1969). *In Human Biology: A Guide to field methods*, Edinburgh: Published for the International Biological Programme by Blackwell Scientific, Oxford.

Yağmur, C. (1995). *Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma*. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, (24), 239-251.

Yılmaz E. ve Özkan, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi*, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.