



Makale Türü  
Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi  
09.10.2022

Kabul Tarihi  
07.11.2022

Online Yayın Tarihi  
29.12.2022

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Zeynep KUTLU<sup>1</sup>, Kadir PEPE<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi; <sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

### Özet

Yapılan çalışmada spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ile Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören 282 birey katılmıştır. Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören bireylerin beslenme durumlarını belirlemek amacıyla "Besin Tüketim Sıklık Formu" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, kategorik değişkenlerin belirlenebilmesi için frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının genel itibarıyla cinsiyete göre yüzdelik anlamda farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun sağlığa yararlı gıdaların yanında sağlık açısından zararlı besinleri de tükettikleri belirlenmiş olup, büyük bir bölümünün sağlıklı beslenme durumlarının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde cinsiyetin önemli bir belirleyici olmadığı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düşük olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Spor, Sporda beslenme

## EXAMINATION OF NUTRITIONAL HABITS AND KNOWLEDGE LEVELS OF STUDENTS EDUCATED IN FACULTY OF SPORTS SCIENCES

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the nutritional habits of university students studying in sports sciences faculties. 282 individuals studying at Burdur Mehmet Akif Ersoy University and Süleyman Demirel University Sports Sciences Faculties participated in the research. "Food Consumption Frequency Form" was applied to determine the nutritional status of individuals studying in Sports Sciences Faculties. In the analysis of the data, frequency and percentage values were used to determine the categorical variables. At the end of the study, it was determined that the nutritional habits of the students generally did not differ in percentage terms according to gender. It has been determined that the majority of the students consume foods that are harmful to health as well as foods that are beneficial to health, and it has been determined that the healthy nutritional status of a large part of them is at a moderate level. According to the findings, it can be said that gender is not an important determinant on the nutritional habits of the students of the faculty of sports sciences and that healthy eating habits are low.

**Key Words:** Nutrition, Sports, Nutrition in sports

**Sorumlu Yazar:** Zeynep KUTLU<sup>1</sup>, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, kzeynep@ohu.edu.tr

## GİRİŞ

Beslenme, besinlerin dışarıdan alınıp tüketilmesi olarak ifade edilmekte ve yaşam fonksiyonlarının yerine getirilebilmesinde büyük öneme sahiptir. Büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunması gibi yaşamın sürdürülebilmesinde gerekli olan tüm bu süreçlerde de beslenmeye ihtiyaç vardır (Güneş, 2009). Beslenme, canlıların temel gereksinimlerinin başında gelmekte olup her canlının yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için beslenme faktörüne dikkat etmesi gerekmektedir (Murathan, Uğurlu ve Bayrak, 2015). Bedensel ve zihinsel açıdan da sağlıklı olmak yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (Acar, 2008).

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenmenin önemli bir sorun olduğu bilinmekte, genellikle üniversite öğrencilerinde ve Z kuşağı diye adlandırılan (1995 ve sonrası) nesilde sağlıksız beslenme alışkanlıkları gittikçe artmaktadır (Dinç, 2021). Aile, kültür ve çevre gibi faktörler bireyin beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Acar, 2008). Üniversite eğitimi gençler için yeni bir çevrenin aynı zamanda birçok konuda yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu süreçte öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlama çabasında olacaklarından normalde gösterdiklerinden daha farklı davranışlar ve alışkanlıklar sergileyebilmektedir. Yaşamlarının daha hızlı ve yorucu bir hale gelmesi de öğrencilerin sağlıksız ve düzensiz beslenmelerine neden olabilmektedir (Ermiş, Doğan, Erilli ve Satıcı, 2014). Bu yüzden de üniversite öğrencilerinin genellikle tükettiği besinler ortam koşulları ve vakit kısıtlılıkları nedeniyle hazır gıda sınıfındadır (Tonkuş ve Uysal, 2021). Bu durum üniversite öğrencilerinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye paralel olarak bazı fiziksel ve metabolik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Erten, 2021). Ayrıca başarısız, mutsuz olmalarına ve yeteneklerini geliştirememelerinde rol oynadığı bilinmektedir (Murathan, Uğurlu ve Bayrak, 2015).

Gençlerin sağlıklı ve her yönden sağlam bir birey olarak yaşamlarını sürdürmelerinde yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra sporun da büyük önemi vardır. Çünkü spor sadece beden sağlığını değil ruhsal ve sosyal sağlığı da etkilemektedir (Karaküçük, 2008). Toplumun her kesiminde beslenme önemli olmakla birlikte özellikle spor yapan gençlerin beslenmelerinin yeterli olması çok önemlidir (İbiş ve Yılmaz, 2003). Spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören gençlerin hem akademik anlamda hem de sahada üstünlük sağlamaları gerekmektedir. Bu sebeple bireysel ya da takım sporu fark etmeksizin sporcuların yeterli beslenmeleri; fiziksel aktivitelerini, atletik performanslarını, toparlanma süreçlerini kolaylaştırmakta ve geliştirmektedir (Uzlu, Koç, Akgöz, Yalçın ve Çöl, 2021). Enerji ihtiyaçlarının karşılanması için de doğru ve dengeli beslenme gerekmektedir (Altunhan ve Bayer, 2021).

Günümüzde değişimin çok hızlı olmasıyla birlikte bilgi sürekli güncellenmekte ve çocukluk çağında alınan eğitim yeterli gelmemektedir (Aruğaslan ve Uysal, 2017). Bu sebeple sporcuların ve spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin hem sağlıklarını korumak hem de performanslarını arttırmak için düzenli bir şekilde beslenme eğitimi almaları şarttır (Altundağ ve Payas, 2021). Öğrencilerin beslenme eğitimiyle birlikte beslenme bilgi düzeylerinin arttığı da görülmektedir (Albayrak-Yaman ve Ünal, 2021). Beslenmeyle ilgili araştırmalara bakıldığında sporcuların performansları ile beslenme alışkanlıkları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır (Başoğlu, 2004; Sevim, 2007; Paker, 1996). Bu durum sebebiyle de spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere sporcu beslenmesi konusunda ayrıntılı eğitim verilmelidir (Oktay, Göçke, Özer, 2021). Sporcular da performanslarını üst seviyelere çıkarmak için aldıkları eğitimler doğrultusunda beslenme alışkanlıklarına dikkat etmelidir (Acar, Saygın ve Salman, 2021).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi beslenme alışkanlıkları insan sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada genç bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması önemli bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için öncelikli olarak mevcut beslenme bilgi ve alışkanlık düzeylerinin ele alınması gerekmektedir. Literatürde yer alan birçok çalışmada genç bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlık düzeylerinin ele alındığı görülmektedir (Abraham, Noriega ve Shin, 2018; Bozkuş, Turğut, Şahin ve Okuyucu, 2019; Grünthal-Drell, Veigel ve Sepp ,2015; Sacko ve Arslan, 2022). Buna karşılık üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada “Üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri nasıldır?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanan bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli çalışması, belirli bir gruba ait özellikleri ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk, 2019). Tarama modelleri, geçmişte ya da günümüzde de var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2008).

## Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ile Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise anketleri doldurmayı kabul eden gönüllü 282 (82 kadın, 200 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

## Veri Toplama Araçları

### Besin Tüketim Sıklığı Formu

Bireylerin son bir ay içerisinde tükettikleri besinlerin tüketim sıklığını belirlemek için Pekcan'ın (2011) "Besin Tüketim Sıklığı Formu" kullanılmıştır. Katılımcılardan sorulan besinler için tüketim sıklığı olarak "hiç", "her gün", "haftada 4 kez", "haftada 3 kez", "haftada 2 kez" ve "haftada 1 kez" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiştir. Verilen cevaplar doğrultusunda da besin tüketim sıklıkları belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 21.0 programı ve kategorik değişkenlerin belirlenebilmesi için frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların ana öğünlerde yemeklerini nerede yediklerinin dağılımı

		Evde	Okulun Kantininde	Okulun Yemek hanesinde	Fastfood restoranda	Lokantada	Diğer
<b>Sabah Öğünü</b>	Kadın	50 66,7%	9 12,0%	2 2,7%	0 ,0%	2 2,7%	12 16,0%
	Erkek	133 71,9%	28 15,1%	3 1,6%	3 1,6%	2 1,1%	16 8,6%
<b>Öğle Öğünü</b>	Kadın	18 23,1%	21 26,9%	25 32,1%	7 9,0%	3 3,8%	4 5,1%
	Erkek	48 26,4%	49 26,9%	40 22,0%	22 12,1%	10 5,5%	13 7,1%
<b>Akşam Öğünü</b>	Kadın	40 54,1%	2 2,7%	9 12,2%	6 8,1%	9 12,2%	8 10,8%
	Erkek	86 45,7%	10 5,3%	24 12,8%	21 11,2%	25 13,3%	22 11,7%

Tablo 1 incelendiğinde, kadın katılımcıların %66,7'sinin sabah öğünü evde, %32,1'inin öğle öğünü okulun yemekhanesinde, %54,1'inin akşam öğünü evde yedikleri belirlenmiştir. Erkek katılımcıların ise, %71,9'unun sabah öğünü evde, %26,9'unun öğle öğünü okulun kantininde, % 45,7'sinin akşam öğünü evde yediği tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri protein içeren besin türlerinin dağılımı

		<b>Kahvaltı</b>	<b>Öğle Yemeği</b>	<b>Akşam Yemeği</b>
<b>Yumurta, Peynir</b>	Kadın	55 93,2%	1 1,7%	3 5,1%
	Erkek	135 88,8%	14 9,2%	3 2,0%
<b>Et Yemekleri</b>	Kadın	0 ,0%	25 37,3%	42 62,7%
	Erkek	11 7,2%	79 52,0%	62 40,8%
<b>Kuru baklagil Yemekleri</b>	Kadın	1 1,9%	16 30,8%	35 67,3%
	Erkek	8 8,2%	35 35,7%	55 56,1%
<b>Süt, ayran, Yoğurt</b>	Kadın	13 24,5%	15 28,3%	25 47,2%
	Erkek	36 32,4%	37 33,3%	38 34,2%

Tablo 2 incelendiğinde, kadın katılımcıların büyük çoğunluğu yumurta ve peyniri kahvaltıda tüketirken, et yemekleri, kuru baklagil yemeklerini, süt, ayran ve yoğurdu akşam yemeklerinde tüketmişlerdir. Erkek katılımcıların ise büyük çoğunluğu yumurta ve peyniri kahvaltıda, et yemeklerini öğle yemeklerinde, kuru baklagil yemeklerini, süt, ayran ve yoğurdu akşam yemeklerinde tüketmişlerdir.

**Tablo 3.** Katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri karbonhidrat içeren besin türlerinin dağılımı

		<b>Kahvaltı</b>	<b>Öğle Yemeği</b>	<b>Akşam Yemeği</b>
<b>Simit, Poğaç</b>	Kadın	48 92,3%	3 5,8%	1 1,9%
	Erkek	118 89,4%	9 6,8%	5 3,8%
<b>Yulaf Ezmesi</b>	Kadın	17 56,7%	4 13,3%	9 30,0%
	Erkek	35 46,7%	14 18,7%	26 34,7%
<b>Pide, Lahmacun</b>	Kadın	2 4,5%	18 40,9%	24 54,5%
	Erkek	7 6,4%	47 42,7%	56 50,9%
<b>Pilav, Makarna, Bulgur</b>	Kadın	1 1,3%	37 49,3%	37 49,3%
	Erkek	8 4,4%	86 47,8%	86 47,8%

Tablo 3 incelendiğinde, kadın katılımcıların %92,3'ü simit, poğaç ve %56,7'si yulaf ezmesini kahvaltıda tüketirken, %49,3'ü pilav, makarna ve bulguru hem öğle hem de akşam yemeklerinde, %54,5'i ise pide ve lahmacunu akşam yemeklerinde tükettikleri görülmektedir. Erkek katılımcıların ise %89,4'ü simit, poğaç ve %46,7'si yulaf ezmesini kahvaltıda tüketirken, %47,8'i pilav, makarna ve bulguru hem öğle hem de akşam yemeklerinde, %50,9'u pide ve lahmacun akşam yemeğinde ve tüketmişlerdir.

**Tablo 4.** Katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri yağ ve şeker içeren besin türlerinin dağılımı

		<b>Kahvaltı</b>	<b>Öğle Yemeği</b>	<b>Akşam Yemeği</b>
<b>Cips vb.</b>	Kadın	3 15,8%	3 15,8%	13 68,4%
	Erkek	8 16,7%	11 22,9%	29 60,4%
<b>Çikolata</b>	Kadın	12 26,1%	8 17,4%	26 56,5%
	Erkek	20 23,3%	24 27,9%	42 48,8%
<b>Bisküvi, Pasta, Kek</b>	Kadın	7 14,3%	5 10,2%	37 75,5%
	Erkek	10 12,5%	15 18,8%	55 68,8%
<b>Şerbetli Tatlılar</b>	Kadın	5 10,4%	8 16,7%	35 72,9%
	Erkek	7 7,1%	17 17,2%	75 75,8%
<b>Sütlü Tatlılar</b>	Kadın	8 13,3%	10 16,7%	42 70,0%
	Erkek	6 5,2%	34 29,6%	75 65,2%
<b>Mısır Gevreği</b>	Kadın	49 86,0%	2 3,5%	6 10,5%
	Erkek	104 80,6%	7 5,4%	18 14,0%

Tablo 4 incelendiğinde, kadın ve erkeklerin büyük çoğunluğu cips vb., çikolata, bisküvi, pasta, kek, şerbetli ve sütlü tatlılar gibi besinleri akşam yemeğinde tüketirken, mısır gevreğini kahvaltıda tükettikleri görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların öğünlerde sıklıkla tükettikleri içecek türlerinin dağılımı

		<b>Kahvaltı</b>	<b>Öğle Yemeği</b>	<b>Akşam Yemeği</b>
<b>Çay ve Kahve</b>	Kadın	44 72,1%	9 14,8%	8 13,1%
	Erkek	104 78,2%	13 9,8%	16 12,0%
<b>Meyve Suyu</b>	Kadın	18 42,9%	12 28,6%	12 28,6%
	Erkek	59 54,6%	25 23,1%	24 22,2%
<b>Enerji İçeceği</b>	Kadın	3 12,0%	9 36,0%	13 52,0%
	Erkek	15 22,7%	20 30,3%	31 47,0%
<b>Kola, Gazlı İçecek</b>	Kadın	2 6,3%	9 28,1%	21 65,6%
	Erkek	9 10,7%	29 34,5%	46 54,8%

Tablo 5 incelendiğinde, kadınların %72,1'i çay ve kahveyi, %42,9'u meyve suyunu kahvaltıda tüketirken, %52,0'ı enerji içeceğini, %65,6'sı kola ve gazlı içecekleri akşam yemeklerinde tüketmişlerdir. Erkeklerin de %78,2'si çay ve kahveyi, %54,6'sı meyve suyunu kahvaltıda, %47,0'ı enerji içeceğini, %54,8'i kola ve gazlı içecekleri akşam yemeklerinde tüketmişlerdir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler incelendiğinde çoğunluğunun ana öğününü evde tükettiği, bunu sırasıyla okul kantini, okul yemekhanesi ve fastfood restoranlarının takip ettiği tespit edilmiştir (Tablo 1). Elde edilen bu bulgulara göre hem kadın hem de erkek öğrencilerin ana yemek tüketimini genellikle evlerinde yaptıkları söylenebilir. Saygın ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmada Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan öğrencilerin %79.8 gibi önemli bir bölümünün ana öğünlerini evde yedikleri, bunu sırasıyla fastfood ve ev yemekleri yapan diğer lokantaların takip ettiği tespit edilmiştir. Orak, Akgün ve Orhan, (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler incelenmiş, araştırmanın sonunda öğrencilerin %52.48'inin ana öğünlerini lokantada, %10.75'inin yurt ve pansiyonda, %8.2'sinin üniversite yemekhanesinde, %29'unun ise diğer yerlerde tükettikleri belirlenmiştir. Uludağ Üniversitesi'nde yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında öğrencilerin ana öğünlerini tükettikleri yerler de değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sabah kahvaltısı (%31.6) ve akşam yemeklerini (%44) evde yemeyi tercih ederken, öğle yemeklerini (%30.2) okul yemekhanesinde yemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir (Haşıl-Korkmaz, 2010). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin zaman sıkıntısı nedeniyle öğün atladıkları ya da fastfood lokantasında yemek yedikleri rapor edilmiştir (Özütürker ve Özer, 2016). Bu kapsamda araştırmada ulaşılan bu bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Çalışmamızda öğrencilerin öğünlerini nerede yediklerinin yüzdeler dağılımına bakıldığında cinsiyetler arası farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin öğünlerini genellikle evde yemelerinin daha ekonomik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Okul kantini, okul yemekhanesi ve fastfood lokantalarını da tercih etmelerinin sebebi ise öğrencilerin ders aralarında yemek tüketimi için fazla zaman bulamamalarının yattığını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğünlerinde yumurta, peynir, kuru baklagil yemekleri, süt, ayran ve yoğurt tüketme sıklıklarının cinsiyete göre bakıldığında yüzdeler olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 2). Ayrıca hem kadın hem de erkek öğrencilerin söz konusu gıdaları mümkün olduğu kadar sık tükettikleri bulunmuştur. Yılmaz ve Özkan (2007) tarafından Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin %36.6'sının haftada 1-2 kez kuru baklagil ürünleri tükettikleri bulunmuştur. Kafkas

Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada farklı bölümlerde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin %46.9'unun düzenli olarak peynir tükettiği rapor edilmiştir (Çetinkaya, 2010). Saygın ve arkadaşlarının (2011) Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alındığı bir çalışmada öğrencilerin süt tüketimlerinin yüksek olduğu (%86,1) bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmamız bu çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Acar, Saygın ve Salman, (2021) Elit basketbol sporcularının katılımı ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada sporcuların antrenman ya da müsabakadan sonra ağırlıklı olarak proteinden zengin besinler ile beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören, müsabakalara katılan ve kas kütlelerini arttırmak için düzenli spor yapan öğrenciler olduğu düşünüldüğünde proteinden zengin besin yiyeceklerini tercih ettiklerini söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğünlerinde simit, poğaç, yulaf ezmesi, pide, lahmacun, pilav, makarna ve bulgur tüketme sıklıkları incelenmiştir (Tablo 3). Hem kadın hem de erkek öğrencilerin söz konusu gıdaları mümkün olduğu kadar sık tükettikleri bulunmuştur. Balıkesir Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin özellikle kahvaltılarda simit, poğaç ve ekmek tüketim sıklıklarının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Çalışmamız bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ekmek, bulgur, pirinç, makarna gibi besinleri sık tükettikleri tespit edilmiştir. Bunun nedenleri arasında antrenman ya da müsabakalarda enerji kaynağı olarak karbonhidratların kullanılması, kolay erişilebilir ve pişirme açısından pratik olması, ucuz olduğundan evde sürekli bulunan besinler olması aynı zamanda da toplumsal açıdan karbonhidratın önemli bir besin kaynağı olarak tüketilmesi gibi etkenler olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içerisinde cips, çikolata, bisküvi, pasta, kek, şerbetli tatlı ve mısır gevreği tüketme sıklıklarının yüzdelik değerlerine bakıldığında yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da öğrencilerin söz konusu besin maddelerini yaygın olarak tükettikleri rapor edilmiştir (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015). Katılımcıların bu tür besinleri sık tüketme nedenleri arasında, ucuz ve damak tadı açısından çoğu kişiye hitap ediyor olması, bağımlılık yaratabilecek ürünler ihtiva ediyor olması ve Türk örf-adetlerine göre bu tür besinlerin ikramlık olarak servis edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sıvı tüketim sıklıkları incelendiği zaman öğrencilerin gün içerisinde çay, kahve, meyve suyu, enerji içeceği, kola ve diğer gazlı içecekler tüketme



sıklıklarının yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alındığı bir çalışmada öğrencilerin kola ve gazlı içecekleri tüketme sıklıklarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmada öğrencilerin %25.5'i gibi önemli bir oranının bu içecekleri her gün tükettiği, %40.4'ünün ise haftada 1-2 bardak içtiği rapor edilmiştir (Saygın ve ark. 2011). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ele alındığı diğer bir çalışmada öğrencilerin tükettikleri sıvı miktarlarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmada öğrencilerin %72.14 gibi önemli bir bölümünün her gün çay tükettiği, çay tüketiminin genellikle sabah kahvaltısında olduğu tespit edilmiştir (Orak, Gökçe ve Özer, 2006). Uludağ Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer bir çalışmada öğrencilerin sıvı gıda maddelerini tüketim sıklıklarının değerlendirilmesi amaçlanmış, çalışmada öğrencilerin %37.2'sinin günde 1-2 bardak çay tükettikleri, %34.2'sinin ise günde 1-2 bardak kahve içtikleri tespit edilmiştir (Haşıl-Korkmaz, 2010). Ayhan, Müftüoğlu ve Köse, (2021) sporcularda yaptıkları çalışmada, genellikle sportif performansı artırdığı bildirilen kafein alımlarının yüksek düzeyde olduğunu saptamışlardır. Literatürde yetişkin bireyler ve üniversite öğrencileri üzerinde yer alan bazı çalışmalarda çalışmamızda elde edilen bulgulara benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Türkiye'de en yaygın tüketilen içeceklerin başında çay gelmektedir. Çay özellikle kahvaltı ile birlikte tüketilirken diğer öğünlerin de hemen sonrasında tüketilen bir içecektir. Bu nedenle fazla tüketildiğini söyleyebiliriz. Kola ve gazlı içeceklerin tüketimi ise ne yazık ki gençler tarafından oldukça fazladır. Bunun bir nedeni özellikle fastfood yiyecek satan yerlerde gazlı içeceklerin menülerle birlikte verilmesi bu içecekleri sanki bir zorunluluk olarak sunulması diyebiliriz.

Sonuç olarak çalışmada öğrencilerin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının düşük seviyede olduğu, ana öğünlerini genellikle evlerinde yedikleri, öğrencilerin sağlıkları açısından yararlı besin maddelerinin yanında zararlı besin maddelerini de sıklıkla tercih ettikleri görülmüştür. Bunun yanında çalışmada elde edilen bulguların genel anlamda literatürle uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu amaçla spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrencilere beslenme konusunda uzman kişiler tarafından okul eğitimleri süresince ve sonrasında düzenli olarak eğitim, konferans vb. yapılması önerilmektedir.

**Yazar Notları:** Bu çalışma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur. Tezin bir bölümü eklenmiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.



## KAYNAKLAR

**Abraham, S., Noriega, B. R. & Shin J. Y. (2018).** College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. Bethel College School of Nursing, Bethel College, Mishawaka, Indiana, USA.

**Acar, A. (2008).** Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

**Acar, M., Saygın, Ö. & Salman, K. (2021).** Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (2), 160-169.

**Albayrak Yaman Z., Ünal E. (2021).** Bolu il merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite/fazla kiloluluk sıklığının değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2021; 6(3): 296-309.

**Altundağ, Ö. & Payas, D. (2021).** Özel sporcu grupları ve beslenme önerileri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 115-125.

**Altunhan, A. & Bayer, R. (2021).** Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 30-44.

**Aruğaslan, E., & Uysal, M. (2017).** Yükseköğretim’de yetişkin öğrencilere yönelik politikalar. *Journal of Research in Educational and Teaching*, 6(2), 1-13.

**Ayhan, A., Müftüoğlu, S. & Köse, B. (2021).** Profesyonel futbol ve voleybol oyuncularının beslenme durumları, beslenme bilgi düzeyleri, kafein alımları ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 123-134.

**Başoğlu, S. (2004).** *Sporcu Beslenmesi, Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*. İstanbul: Form Reklam Hizmetleri.

**Bozkuş, T., Turğut, M., Şahin, H. M., & Okuyucu, M. (2019).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 39-49.

**Büyüköztürk, Ş. (2019).** *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Geliştirilmiş 27. baskı). PEGEM Akademi.

**Çetinkaya, A. (2010).** Kafkas Üniversitesi öğrencilerinin içme sütü ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 5(2), 73-84.

**Dinç, A. (2021).** Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi Iğdır ili örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25), 812-821.

**Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, A. N. ve Satici, A. (2014).** Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-41.

**Erten, R. (2021).** Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 107-116.

**Grünthal-Drell, M., Veigel, M. and Sepp, H. (2015).** Young people of the importance of healthy eating and informing. *Regional Development of Central and Eastern European Countries Volume 2*, 276.

**Güneş, Z. (2009).** *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

**Haşıl- Korkmaz, N. (2010).** Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.

**İbiş, S. ve Yılmaz, G. (2003).** Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi, Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2(2003), 166-172.

**Karaküçük S. (2008).** *Rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.

**Karasar, N. (2008).** *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

**Murathan, F., Uğurlu, M., ve Bayrak, E. (2015).** Beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin bölüm bazında beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *The Journal Of Academic Social Science*, 3(21), 330-331.

**Oktay, B., Gökçe, A. & Özer, A. (2021).** İnönü Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları, beslenme bilgi ve davranış düzeyleri. *Aksaray Üniversitesi Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(2), 9-12.

**Orak, S., Akgün, S. ve Orhan, H. (2006).** Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.

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

**Özütürker, S. ve Özer, B. K. (2016).** Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.

**Paker H.S. (1996).** *Sporda Beslenme*. Ankara: Gen Matbaacılık

**Pekcan, G. (2011).** *Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

**Sacko, D. & Arslan, M. (2022).** Üniversite öğrencilerinin besin tüketim sıklığının değerlendirilmesi ve beslenme bilgi düzeylerinin beden kütle indeksi üzerine etkisinin

incelenmesi: İstanbul Aydın Üniversitesi örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 169-176.

**Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T. ve Kurt, Y. (2011).** Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.

**Sevim, Y. (2007).** *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

**Tonkuş, M. B., & Uysal, D. (2021).** Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. 4th International Health Sciences and Life Congress.

**Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H.F., Yalçın, S. & Çöl, B. G. (2021).** Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240.

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