



Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri

Nutrition culture of university students

Mert Kartal¹, Feray Kabalcıoğlu Bucak², Elçin Balcı³

¹Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği ABD. Şanlıurfa
²Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ABD. Şanlıurfa
³Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD. Kayseri

Anahtar Kelimeler:
Beslenme, Kültür, Harran Üniversitesi, Üniversite öğrencisi

Key Words:
Eating, Culture, University of Harran university student

Yazışma Adresi/Address for correspondence:
Feray Kabalcıoğlu Bucak,
Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ABD. Şanlıurfa
feraykabalcioglu@hotmail.com

Gönderme Tarihi/Received Date:
20.11.2017

Kabul Tarihi/Accepted Date:
19.12.2017

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
28.12.2017

DOI:
10.5455/sad.13-1511164129

ÖZET

Giriş ve Amaç: Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin vücutta kullanılmasına beslenme denir. Enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme ülkemiz için önemli bir sorun olup, beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biri üniversite öğrencileridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde öğrencilerin yeni kuracakları düzene uyum sağlamlarının yanı sıra, yaşamlarının daha hızlı hale gelmesi de sağlıksız ve düzensiz beslenme davranışlarının artmasına neden olmaktadır. Bu çalışma; üniversite öğrencilerinin beslenme kültürlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma verileri, Harran Üniversitesi Osmanbey Yerleşkesi'nde eğitim ve öğrenim gören 10057 öğrenci üzerinden toplandı. Evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda örneklem belirlemede kullanılan formülün yararlanılarak ve desen etkisi iki alınarak örnekleme 760 kişinin alınması gerektiği hesaplandı. Örneklemin %20.0'sine ulaşılacak şekilde 950 öğrencinin örnekleme alınmasına karar verildi. 930 öğrencinin bilgileri üzerinden değerlendirme yapıldı (katılım:%97.9). Verilerin toplanmasında; öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerini ve bazı sosyo-demografik özelliklerini saptamaya yönelik soruları içeren soru formu ile besin tüketim sıklığı formu yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Verilerin istatistik analizinde varyansanalizi, Ki Kare testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ kabul edildi. İstatistik değerlendirilmede SPSS paket programı kullanıldı.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %52.0'si kadın, %48.0'i erkektir. Katılanların yaş ortalaması 22.2 ± 2.5 yıl olup, %20.0'si 1. sınıf, %22.0'si 2. sınıf, %28.1'i 3.sınıf, %29.9'u 4. sınıftır. Öğrencilerin %35.2'si arkadaşlarla evde, %32.2'si yurttan kalmaktadır. Tüm öğrencilerin %38.5'i günde üç ana öğün ile beslenirken, 7.2'si ise sadece tek bir ana öğün ile beslenmektedir. En çok atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (%44.1). Öğrencilerin %54.4'ü vakit olmadığı için öğün atladığını ifade etmektedir ve kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasındaki fark anlamlıdır ($p=0.000$). Erkek öğrencilerin daha fazla öğün atladığı tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin %39.7'si hiç ara öğün almazken erkeklerde bu oran %48.2'dir ($p=0.001$). Kadın öğrenciler (%68.6) erkek öğrencilere (%45.7) göre daha fazla ayaküstü (fastfood) beslenmektedir ($p=0.000$). Meyve ve sebze tüketiminde öğrencileri arasındaki fark kadınlar lehine anlamlıdır ($p=0.001$). Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla gazlı içecek ve ekme tüketirken ($p=0.000$), bitki çayını kadın öğrenciler daha fazla tüketmektedir ($p=0.001$).

Sonuç: Öğrencilerin önemli bir kısmı ana öğün atlamakta olup ayaküstü tarzı beslenme oranı yüksektir. Sağlıklı bir yaşam ve akademik başarı için düzenli beslenmenin önemini anlatan eğitim seminerlerinin yapılması ve ders müfredatında bu konulara ayrılan sürenin artırılması önerilmektedir.

ABSTRACT

Introduction and Objective: Nutrition is defined as the use of nutritional elements in the body for maintaining life and protecting health. Adequate and balanced procurement of energy and nutritional elements is necessary for individuals to be healthy. Undernutrition and malnutrition are important problems for Turkey and one of the groups frequently experiencing nutrition problems is university students. University life is the beginning of a new period also in terms of nutrition in the lives of young, just like in many other areas. In this period, students experience not only an adaptation to a new order, but also a faster lifestyle, which increases their unhealthy and irregular nutrition behaviors. This study was conducted for the purpose of determining the nutrition culture of university students. **Material and Method:** The data of the study were collected from 10057 students studying in Harran University Osmanbey Campus. It was decided to include 760 individuals in the sample by using a formula used in determining the sample in cases where the number of individuals in the population is known and taking the pattern effect as two. It was also decided to include 950 students in the sample as 20.0% of the sample would not be reached. An evaluation was made on the basis of information of 930 students (participation: 97.9%). The data were collected by applying a questionnaire containing questions for determining descriptive information and some socio-demographic characteristics of the students and food consumption frequency form via face-to-face interview technique.

Statistical analysis of the data was conducted by using the analysis of variance and Chi-Square tests. Values of $p < 0.05$ were accepted as significant. SPSS packaged software was used in the statistical evaluation.

Results: 52.0% of the students who participated in the study were female and 48.0% were male. The participants had an age average of 22.2 ± 2.5 years and 20.0% were the first-year students, 22.0% were the second-year students, 28.1% were the third-year students, and 29.9% were the fourth-year students. 35.2% of the students were residing in the house with their friends; whereas, 32.2% were residing in the dormitory. While 38.5% of all students had three main meals a day, 7.2% only had one main meal. They skipped breakfast the most (44.1%). 54.4% of the students indicated that they skipped the meal due to lack of time and there was a significant difference between female and male students ($p=0.000$). 39.7% of female students and 48.2% of male students never had snacks ($p=0.001$). Female students (68.6%) had higher rates of eating fastfood than male students (45.7%) ($p=0.000$). The difference between students in terms of consuming fruits and vegetables was significant in favor of women ($p=0.001$). While male students consumed more fizzy drinks and bread than female students ($p=0.000$), female students consume herbal tea more ($p=0.001$).

Conclusion: An important part of students skipped main meals and they had a high rate of eating fastfood. It is recommended to organize education seminars on importance of regular diet for a healthy life and academic achievement and increase the time allocated for these subjects in the curriculum.

GİRİŞ

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır(1). Sağlığın temelini oluşturan ve hayatın tüm dönemlerinde önem arz eden beslenmenin önemi her geçen gün daha fazla anlaşılmaktadır (2).

İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden biri çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasındaki geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterlerinin kazanıldığı ergenlik çağıdır. Özellikle bu zaman diliminde bireyin besin gereksinimi artmaktadır (3).

Bazı öğrencilerde adolesan dönem üniversite eğitiminin ilk yılları ile çakışmaktadır. Bu dönemde özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, devamlı diyet yapma, kronik hastalıkların varlığı, sigara kullanımı ve spor yapma gibi özel durumlar enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini etkilemektedir (4,5).

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; önlenemez bir halk sağlığı sorunudur. Beslenme sorunları açısından riskli grupların birini de üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencilerine yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemediklerini ortaya konmuştur (6).

Üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta ve bu durum, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yaratmaktadır. Özellikle barınmalarını yurtdışı sağlayan öğrenciler için beslenme ciddi bir sorundur (7).

Özellikle ülkemizde gençlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve davranışları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir.

Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır. Bu beslenme ile ilgili sorunlar yaşam boyunca öğrenciyi etkilemekte ve yaşantısının ileriki aşamaları için de riskler oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu sorunlar geleceğin ebeveynleri olan bu gençler aracılığıyla gelecek nesillere de aktarılacaktır (8-10).

Üniversite eğitimi öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının alışkanlıkları doğrultusunda

devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekli, üniversiteyi kazandığı şehrin yemek kültürü ve mutfuğı öğrencilerin beslenme davranışlarını değiştirebilmektedir. Toplumların yaşam şekli ve sahip olduğu kültürel değerlerini, o toplumun gelenek ve göreneklerini taşıyan yeme-içme alışkanlıkları ve beslenme kültürü yansıtmaktadır. Farklı toplumların, farklı kültürlere sahip olmasının yanında her bölgenin kendine özgü pişirme teknikleri ve beslenme kültürü bulunması da bir gerçektir. Şanlıurfa, damak zevkinin en iyi örneklerini barındıran zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Yöre yemekleri lezzetli olmalarının yanında besin değeri bakımından da yüksektir (11).

Bu çalışmanın amacı; Harran Üniversitesi Osmanbey Yerleşkesi'nde eğitim ve öğrenim gören öğrencilerin beslenme kültürlerini belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu araştırma Harran Üniversitesi Osmanbey Yerleşkesi'nde eğitim ve öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen kesitsel nitelikte bir çalışmadır.

Araştırmanın Yer ve Zaman Özellikleri

Araştırma Şubat 2015 ile Haziran 2015 tarihleri arasında, Şanlıurfa ilinde bulunan Harran Üniversitesi Osmanbey Yerleşkesi'nde eğitim ve öğrenim gören öğrenciler ile yapıldı. Osmanbey Yerleşkesinde; Eğitim Fakültesi, Fen – Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu olmak üzere toplam 7 okulda eğitim ve öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

2014 – 2015 eğitim öğretim yılı güz dönemi itibarıyla toplam 10057 kayıtlı öğrenci bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğüne karar verilirken, evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda örneklem belirlemede kullanılan formülden yararlanıldı.

Güven düzeyi 0.95 tolerans değeri 0.05 alınarak minimum örneklem büyüklüğü 380 kişi olarak hesaplandı. Araştırmada desen etkisi 2 olarak alındı. Böylece 760 kişinin alınması gerektiği hesaplandı. Örneklem %20' sine ulaşamayacağı düşünülerek 950 öğrencinin örnekleme alınmasına karar verildi. Örneklem homojen dağılımı için tabakalama yöntemi kullanıldı. Araştırmaya katılmayı kabul edenler arasından basit rastgele yöntemi ile öğrenciler seçildi. Veriler toplandıktan sonra anketler incelendiğinde 20 tane veri toplama formunda eksiklik olduğu için

değerlendirmeye alınmadı. 930 anket üzerinden değerlendirme yapıldı (ulaşma oranı %97.9).

Veri Toplama Aracı

Veri toplama araçları olarak öğrencilere ilişkin yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer durumlarını saptamaya yönelik soru formu ve besin tüketim sıklığı formu kullanılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin istatistik değerlendirmelerinde varyans analizi, yüzde dağılımları, ki kare testi kullanıldı. $p < 0.05$ değerleri anlamlı kabul edildi.

Araştırmanın Etik Boyutu

Etik Kurul İzni 06.02.2015 Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan alındı. Uygulama sırasında idari izin Harran Üniversitesi'nden alınmıştır. Öğrencilerin tüm bilgilerinin saklı tutulacağı ve bilimsel amaçlı kullanılacağı hakkında bilgilendirilmiş onam formu öğrencilere okutulup imzalatılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %52.0'si kadın, %48.0'i erkektir. Katılanların yaş ortalaması 22.2 ± 2.5 yıl olup, %20.0'si 1. sınıf, %22.0'si 2. sınıf, %28.1'i 3. sınıf, %29.9'u 4. sınıftır. Öğrencilerin %35.2'si arkadaşlarla evde, %32.2'si yurttadır.

Tablo 1'de öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme davranışları verilmiştir. Tüm öğrencilerin %44.1'i sabah kahvaltısını atarken öğle ve akşam yemeğini atlamada bu oran sırasıyla %42.0, %4.9'dur. Kadın öğrencilerin %41.9'u kahvaltıyı atladığını belirtirken erkek öğrencilerde bu oran %46.4'tür. Kadın öğrencilerin %43.0'ü öğle yemeğini, %7'si akşam yemeğini atlamaktadır. Erkek öğrencilerde bu oran sırasıyla %41.0, %2.7'dir. Öğün atlama durumuna göre cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0.012$).

Öğün atlama nedenine bakıldığında tüm öğrencilerin %59.8'i vakit olamadığını, %25.6'sı iştah olmadığını, %6.5'i evde hazırlanmadığını, %6'sı maddi nedenler olduğunu ve %2.1'i diğer bazı nedenlerle öğün

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme davranışları

	Kadın öğrenci		Erkek öğrenci		Toplam		X ² , p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Öğün atlama durumu n=930							
Kahvaltı	203	41.9	207	46.4	410	44.1	X ² =10.926
Öğle yemeği	207	43.0	183	41.0	390	42.1	p=0.012
Akşam yemeği	34	7.0	12	2.7	46	4.9	
Öğün atlamayan	40	8.1	44	9.9	84	8.9	
Toplam	484	100	446	100	930	100	
Öğün atlama nedenin=846							
Vakit olamaması	294	66.2	212	52.7	506	59.8	
Evde hazırlanmaması	17	3.8	38	9.5	55	6.5	X ² =32.550
İştahın olmaması	110	24.8	106	26.4	216	25.6	p=0.000
Maddi nedenle	13	2.9	38	9.4	51	6.0	
Diğer	10	2.3	8	2.0	18	2.1	
Toplam	444	100	402	100	846	100	
Ayak üstü (fastfood) beslenmen=930							
Beslenen	332	68.6	204	45.7	536	57.6	X ² =49.656
Beslenmeyen	152	31.4	242	54.3	394	42.4	p=0.000
Toplam	484	100	446	100	930	100	
Ara öğünlerde tüketilen besinler *							
Meşrubat kola	79	16.3	143	32.1	222	23.9	X ² =31.646 p=0.000
Bisküvi, kek, çikolata	315	65.1	245	54.9	560	60.2	X ² =9.982 p=0.002
Meyve	114	23.6	58	13.0	172	18.5	X ² =17.136 p=0.000
Yoğurt, ayran, süt	55	11.4	73	16.4	128	13.8	X ² =4.897 p=0.027
Kuruyemiş	68	14.0	54	12.1	122	13.1	X ² =0.768 p=0.381
Meyve suyu	74	15.3	69	15.5	143	15.4	X ² =0.006 p=0.936
Cips	49	10.1	52	11.7	101	10.9	X ² =0.565 p=0.452

*: Öğrenciler birden fazla seçeneği işaretlemişlerdir.

atladığını belirtmiştir. Kadın öğrencilerin %66.2'si, erkek öğrencilerin %52.7'si vakit bulamadıklarından dolayı öğün atladığını ifade etmişlerdir. Kadın öğrencilerin %24.8'i, erkek öğrencilerin %26.4'ü iştahı olmadığı için, yine kadın öğrencilerin %2.9'u, erkek öğrencilerin %9.4'ü maddi nedenlerle öğün atlamaktadır. Öğün atlama nedeni ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000).

Kadın öğrencilerin %68.6'sı fastfood tarzı beslendiğini ifade ederken, erkeklerde bu oran %45.7'dir ve cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000).

Erkek öğrenciler ara öğünlerde; meşrubat kola, yoğurt-ayran-süt, meyve suyu ve cipsi kadın öğrenciler göre daha fazla tüketirken ara öğünlerde bisküvi-kek-çikolata, meyve, kuruyemiş tüketimi kadın öğrencilerde daha fazladır. Kadın öğrencilerin %16.3'ü, erkek öğrencilerin %32.1'i ara öğünlerde meşrubat kola tüketmektedir ve meşrubat kola tüketimi ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000). Ara öğünlerde bisküvi, kek, çikolata tüketimine bakıldığında kadın öğrencilerin %65.1'i, erkek öğrencilerin %54.9'u bu besinleri tüketmektedir ve cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.002). Ara öğünlerde meyve tüketimine bakıldığında cinsiyetler arasındaki fark kadın öğrenciler lehine anlamlıdır (p=0.000). Kadın öğrencilerin %23.6'sı ara öğünlerde meyve tüketirken erkek öğrencilerde bu oran %13.0'tür. Ara öğünlerde yoğurt, ayran, süt tüketimi erkek öğrenciler lehine anlamlıdır (p=0.027). Erkek öğrencilerin %16.4'ü ara öğünlerde yoğurt, ayran, süt tüketirken kadın öğrencilerde bu oran %11.4'tür. Kuruyemiş, meyve suyu, cips tüketiminde cinsiyetler arasındaki fark anlamlı değildir (p>0.05).

Tablo 2' de öğrencilerin bir hafta içerisinde tükettikleri besinler ve bu besinleri tüketim sıklıkları verilmiştir. Erkek öğrencilerin %20.2'si kadın öğrencilerin %20.9 her gün süt yoğurt tüketmektedir. Erkek öğrencilerin %5.8'i kadın öğrencilerin %7.6' sı süt ve yoğurdu hiç tüketmemektedir. Süt yoğurt tüketimi ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0.280). Kadın öğrencilerin %48.1'i her gün peynir tüketirken erkek öğrencilerde bu oran 35.9'dur. Kadın ve erkek öğrencilerin haftalık peynir tüketim sıklıkları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000). Öğrencilerin peynir tüketim sıklıkları ile cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0.125).Kadın öğrencilerin %24.0'ü, erkek öğrencilerin %25.6'sı haftada birden daha seyrek kırmızı et tüketmektedir. Haftada beş-altı kez kırmızı et tüketenlerin oranı kadın öğrencilerde %7.0, erkek öğrencilerde %7.6'dır. Kadın öğrencilerin %9.3'ü erkek öğrencilerin %9.4'ü kırmızı eti hiç tüketmezken bu

oran tavuk tüketiminde %6.2, %5.4, balık tüketiminde %38.2, %36.3 hiç tüketilmemektedir. Haftada bir-iki kez balık tüketim oranına baktığımızda kadın öğrencilerin %10.1', erkek öğrencilerin ise %9.4'ü tüketmektedir. Kadın öğrencilerin %20.0'si erkek öğrencilerin %21.5'i her gün yumurta tüketmekte iken kadın öğrencilerin %7.6'sı, erkek öğrencilerin %3.4'ü hiç yumurta tüketmemektedir. Yumurta tüketim sıklıkları istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000). Kadın öğrencilerin %30.2'si, erkek öğrencilerin %17.5'i her gün sebze tüketirken meyve tüketiminde bu oran sırasıyla %27.3, %14.3'tür. Kadın ve erkek öğrencilerin %2.5'i hiç sebze tüketmez iken, hiç meyve tüketmeyenlerde bu oran sırasıyla %2.9,%4.0'dır. Meyve tüketiminde cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000). Kadın öğrencilerin 34.9'u, erkek öğrencilerin ise %47.8'i her öğün ekmek tüketmektedir. Hiç ekmek tüketmeyen kadın ve erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %3.3 ve %1.6'dır. Ekmek tüketim sıklıkları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000).Kadın öğrencilerin %13.2'si her gün hazır meyve suları tüketirken erkek öğrencilerde bu oran %8.3'tür. Hiç hazır meyve suyu tüketmeyen kadın ve erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %11.4 ve 8.1'dir. Hazır meyve suyu tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.012). Her öğün gazlı içecek tüketme durumlarına bakıldığında kadın öğrencilerin %2.3'ü, erkek öğrencilerin ise %3.8' i her öğün gazlı içecek tüketmektedir. Her gün tüketenlerde bu oran sırasıyla %8.7 ve %12.1'dir. Kadın öğrencilerin %24.0'ü, erkek öğrencilerin %12.6'sı hiç gazlı içecek tüketmemektedir. Öğrencileri haftalık gazlı içecek tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.000). Kadın öğrencilerin %21.7'si, erkek öğrencilerin %29.1'i her öğün çay kahve tükettiklerini belirtmişlerdir. Çay ve kahveyi her gün tüketen kadın ve erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %51.2 ve %49.8'dir. çay ve kahveyi hiç tüketmeyenlerde ise oranlar sırasıyla %1.2 ve %1.1'dir. Haftalık çay kahve tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p= 0.036). Kadın öğrencilerin %37.2'si, erkek öğrencilerin %44.8'i bitki çaylarını hiç tüketmemektedir. Haftalık bitki çayları tüketim sıklığı ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.001). Kadın öğrencilerin %20.2'si bal, pekmez, reçeli hiç tüketmezken erkeklerde bu oran %11.9'dur. Bal, pekmez, reçeli her gün tüketen kadın ve erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %8.7 ve %6.7'dir. Haftalık bal, pekmez, reçel tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.002). Öğrencilerin bir hafta içerisinde tatlı tüketim sıklıkları ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0.369).

Tablo 2. Öğrencilerin bir hafta içerisinde tükettikleri besinler ve bu besinleri tüketim sıklıkları

		Her öğün		Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Daha seyrek		Hiç		X ² , p
Süt, yoğurt	Kadın	28	5.8	101	20.9	53	11.0	100	20.6	79	16.3	86	17.8	37	7.6	X ² =7.459
	Erkek	26	5.8	90	20.2	46	10.3	94	21.1	100	22.5	64	14.3	26	5.8	p=0.280
Peynir	Kadın	37	7.6	233	48.1	50	10.4	82	16.9	38	7.9	31	6.4	13	2.8	X ² =28.727
	Erkek	41	9.2	160	35.9	91	20.4	61	13.7	37	8.3	39	8.7	17	3.8	p=0.000
Ayran	Kadın	21	4.3	79	16.3	77	15.9	98	20.3	102	21.1	83	17.1	24	5.0	X ² =10.001
	Erkek	23	5.2	58	13.0	85	19.1	108	24.2	100	22.4	59	13.2	13	2.9	p=0.125
Kırmızı et	Kadın	4	0.8	13	2.7	34	7.0	100	20.7	172	35.5	116	24.0	45	9.3	X ² =1.061
	Erkek	5	1.1	11	2.5	34	7.6	93	20.9	147	33.0	114	25.5	42	9.4	p=0.983
Tavuk	Kadın	5	1.0	22	4.5	43	8.9	113	23.5	158	32.6	113	23.3	30	6.2	X ² =9.612
	Erkek	4	0.9	18	4.0	50	11.2	122	27.4	156	35.0	72	16.1	24	5.4	p=0.142
Balık	Kadın	0	0.0	0	0.0	7	1.4	11	2.4	49	10.1	232	47.9	185	38.2	X ² =4.964
	Erkek	0	0.0	3	0.7	4	0.9	14	3.1	42	9.4	221	49.6	162	36.3	p=0.420
Yumurta	Kadın	22	4.5	97	20.0	67	13.8	102	21.3	95	19.6	64	13.2	37	7.6	X ² =27.473
	Erkek	42	9.4	96	21.5	86	19.3	102	22.9	62	13.9	43	9.6	15	3.4	p=0.000
Kuru baklagil	Kadın	2	0.4	22	4.5	54	11.2	120	24.8	147	30.4	110	22.7	29	6.0	X ² =9.532
	Erkek	4	0.9	18	4.0	38	8.5	134	30.0	152	34.2	79	17.7	21	4.7	p=0.146
Yağlı tohumlar (fındık vb)	Kadın	2	0.4	17	3.5	31	6.4	60	12.4	130	26.9	189	39.0	55	11.4	X ² =4.986
	Erkek	3	0.7	9	2.0	20	4.5	55	12.3	137	30.7	174	39.0	48	10.8	p=0.546
Sebze	Kadın	31	6.4	146	30.2	84	17.4	111	22.9	78	16.1	22	4.5	12	2.5	X ² =1.061
	Erkek	27	6.1	78	17.5	80	17.9	126	28.3	80	17.9	44	9.8	11	2.5	p=0.983
Meyve	Kadın	22	4.5	132	27.3	74	15.3	108	22.3	94	19.4	40	8.3	14	2.9	X ² =40.037
	Erkek	9	2.0	64	14.3	72	16.1	102	22.9	105	23.7	76	17.0	18	4.0	p=0.000
Ekmek	Kadın	169	34.9	201	41.5	32	6.6	12	2.5	17	3.6	37	7.6	16	3.3	X ² =28.239
	Erkek	213	47.8	175	39.2	22	4.9	10	2.2	8	1.8	11	2.5	7	1.6	p=0.000
Pilav makarna börek	Kadın	16	3.3	69	14.3	99	20.5	164	33.9	93	19.1	34	7.0	9	1.9	X ² =3.407
	Erkek	24	5.4	56	12.6	88	19.7	152	34.1	90	20.2	30	6.7	6	1.3	p=0.756
Hazır meyve suları	Kadın	17	3.5	64	13.2	60	12.4	105	21.7	86	17.8	97	20.0	55	11.4	X ² =16.432
	Erkek	10	2.2	37	8.3	62	13.9	106	23.8	113	25.3	82	18.4	36	8.1	p=0.012
Gazlı içecek	Kadın	11	2.3	42	8.7	41	8.5	77	15.9	84	17.4	113	23.2	116	24.0	X ² =31.776
	Erkek	17	3.8	54	12.1	53	11.9	92	20.6	95	21.3	79	17.7	56	12.6	p=0.000
Çay, kahve	Kadın	105	21.7	248	51.2	43	8.9	39	8.0	24	5.0	19	3.9	6	1.2	X ² =13.471
	Erkek	130	29.1	222	49.8	44	10.0	22	4.9	13	2.9	10	2.2	5	1.1	p=0.036
Bitki çayları	Kadın	11	2.3	39	8.1	28	5.7	43	8.9	64	13.2	119	24.6	180	37.2	X ² =22.178
	Erkek	2	0.4	16	3.6	18	4.0	35	7.8	45	10.1	130	29.1	200	44.8	p=0.001
Şekerleme çikolata	Kadın	22	4.5	111	22.9	81	16.7	102	21.2	82	16.9	61	12.6	25	5.2	X ² =13.691
	Erkek	27	6.1	69	15.4	72	16.1	93	20.9	85	19.1	59	13.2	41	9.2	p=0.033
Bal, reçel, pekmez	Kadın	9	1.9	42	8.7	45	9.3	79	16.3	86	17.8	125	25.8	98	20.2	X ² =21.132
	Erkek	14	3.1	30	6.7	60	13.5	79	17.7	106	23.8	104	23.3	53	11.9	p=0.002
Tatlılar	Kadın	5	1.0	29	6.0	42	8.8	79	16.3	154	31.8	143	29.5	32	6.6	X ² =6.503
	Erkek	7	1.6	16	3.6	43	9.5	89	20.0	147	33.0	115	25.8	29	6.5	p=0.369

TARTIŞMA

Çalışmamıza katılan öğrencilerin büyük bir kısmı öğün atlamaktadır. Öğrencilerin en çok sabah kahvaltısını atlarken büyük bir oranı da öğle yemeğini atlamaktadır. Demirezen ve Coşansu (2005) yaptığı çalışmada da adölesanların tamamının öğün atlama gibi riskli beslenme davranışında buldukları belirlenmiştir (12). Lise son sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %60.7'sinin düzenli, kahvaltı yaptığı ve kızların daha fazla kahvaltı öğününü atladığı görülmüştür (13).

Adölesanlar üzerinde yapılan başka bir çalışmada %41.9'nun kahvaltısını, %18.9'nun öğle yemeğini, %6.6'sının akşam yemeği öğününü atladığı tespit edilmiştir (14)

Günde üç ana öğünün düzenli olarak tüketilmesi yeterli ve dengeli beslenme için önem arz etmektedir. Öğün

atlamasının büyüme, gelişme ve okul başarısında olumsuz etkilere neden olacağı bilinmekte ve özellikle kahvaltı öğününün atlanmaması gerekmektedir (15).

Öğrenciler çoğunlukla öğün atlama nedenini vakitlerinin olmamasına bağlamıştır. Üniversitenin bulunduğu yer ile şehir merkezi arasındaki uzaklık ve toplu taşıma araçlarının ulaşım konusunda yetersiz kaldığı ve öğrencilerin kahvaltı öğününü bu nedenle atladığı düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerde fast-food tarzı beslenmenin yaygın olduğu görülmüştür. Bebiş ve ark. yaptığı çalışmada adölesanların %89.4'nün fast-food tüketim alışkanlığının olduğu bulunmuştur (16). Adölesanlarda yapılan bazı çalışmalarda bu tarz beslenmenin yüksek olduğu tespit edilmiştir (17- 19). Yağ içeriğinin yüksek olduğu bu tarz beslenme şekli başta obezite olmak üzere birçok kronik hastalığında oluşmasında önemli bir etkidir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin ara öğünlerde meşrubat kola, bisküvi, kek, çikolata ve cips tüketmektedir. Meyve tüketimi ile yoğurt, ayran, süt tüketimi nispeten daha az tüketildiği tespit edilmiştir. Ayhan ve ark.nın tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada her gün öğrencilerin %6.5'nin kola, %28.1 meyve, %20.0 sebze tükettiği tespit etmiştir (20).

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, yağlı yiyeceklerin tüketiminde artış olduğu, meyve ve sebze tüketiminin azaldığı görülmüştür (21)

Erkek öğrencilerin %5.8'i kadın öğrencilerin %7.6' sı süt ve yoğurdu hiç tüketmemektedir. Her gün süt yoğurt tüketim oranı kadın ve erkek öğrencilerde sırasıyla %20.9,%20.2'dir.

Kemik, diş ve genel sağlık açısından beslenmemizde önemli yer tutan süt tüketimi için bu oranlar oldukça düşüktür. Kadın öğrencilerin %48.1'i her gün peynir tüketirken erkek öğrencilerde bu oran 35.9'dur. Kız öğrenci yurdunda kalan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada ana öğünlerde süt ve süt ürünleri tüketim oranı %19.7 bulunmuştur (22).

Kadın öğrencilerin %9.3'ü erkek öğrencilerin %9.4'ü kırmızı eti hiç tüketmezken bu oran tavuk tüketiminde %6.2, %5.4, balık tüketiminde %38.2, %36.3 hiç tüketilmemektedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan bir çalışmada hiç kırmızı et, tavuk ve balık tüketmeyenlerin oranı sırasıyla %10.3,%5.1 ve %21.7'dir ve çalışmamıza paralellik göstermektedir. Bu durumun üniversite öğrencilerinin ekonomik düzeylerinin iyi olmamasından kaynakladığı düşünülmektedir (23).

Kadın öğrencilerin %30.2'si, erkek öğrencilerin %17.5'i her gün sebze tüketirken meyve tüketiminde bu oran sırasıyla %27.3, %14.3'tür. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %36.4'ünün her gün düzenli olarak, %41.6'sının ise ara sıra meyve tükettiği, %3.5'inin ise hiç meyve tüketmediğini tespit edilmiştir (24). Aytekin'in (1999) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin %38.5'inin her gün salata (taze sebze); %21.0'inin her gün sebze yemeği ve %22.0'sinin ise her gün taze meyve tükettiği saptanmıştır (25).

Çalışmamızdakine paralel olarak diğer çalışmalarda da meyve sebze tüketim düşük seviyededir. Bunun önemli bir nedeni olarak yemek kültürümüzün et ve tahıl ağırlıklı olması ve öğrencilerinde daha çok kebab, lahmacun vb. fastfood alışkanlıkları olmasından kaynaklanmış olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bu çalışmada; öğrencilerin çok yüksek oranda öğün atladığı, en fazla atlanan öğünün kahvaltı öğünü olduğu ve yarıdan fazla öğrencinin zaman bulamama nedeniyle öğün atladığı bulunmuştur. Öğrencilerin ana besin öğelerinden yararlısalar da gelişimlerine olumlu etki edecek süt ürünleri, kırmızı et ve balık türü besinleri az tükettikleri, sebze yemeklerini daha az tercih ettikleri, eksik öğün ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri saptanmıştır.

Bu veriler doğrultusunda;

- Üniversitelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında bazı konferanslar, paneller ve söyleşiler düzenlenmesi,
- Yeterli ve dengeli beslenmenin önemli etkenlerinden biri kişilerin bugünkü yaşam
- koşullarına göre günde 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi,
- Okullarda yemekhane ve kantinlerde sağlıklı gıdaların sunulması,
- Öğrencilerin yaşadıkları yerlerdeki beslenme imkanlarının kurumlar arası işbirliği ile yükseltilmesi,
- Öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmeleri yaşamlarının ileriki döneminde sağlıklarını korumaları açısından önemli olup, bunun için de beslenme bilgi ve alışkanlıklarındaki yetersizliklerin etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitimi ile artırılması,
- Bu genç popülasyonun sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlıklı diyet için teşvik edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Halk Sağlık Kurumu (2017). (<http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>).
2. Korkmaz Haşıl N: Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi; Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 23 (2), 2010, 399-413
3. 3-Baysal, A., 1996. Beslenme. 6. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, Sayfa 1260.
4. Spear BA. Adolescent Growth and Development. J Am Diet Assoc 2002; 102: S23-S29.
5. 5-Güleç M.,Yabancı N., Göçgeldi E., Bakır B.: Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları; Gülhane Tıp Dergisi 2008; 50: 102-109
6. 6-Saygın M., Öngel K., Çalışkan S. ve ark.: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları; S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi, 2011;18(2)/43-47
7. Güldiken N, Özekicioğlu H.:Anadolu Üniversitelerinde Ailelerinden Uzakta Öğrenim Gören Öğrencilerin Barınmaya İlişkin Sorunları; C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi 2001; 5: 163-180.

8. Astarlı Ö.: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin Ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi; Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, 2008
9. 9-Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö ve Nişli K (2006); "Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi", Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences), 15(3):173180.
10. Onurlubaş, E., Doğan, H. G., Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32(3), 61-69.
11. 11-Akıl S. Şanlıurfa Yemek Geleneği. Şanlıurfa Uygarlığın Doğduğu Şehir. Tarih, Arkeoloji, Mimari, Turizm, Sanat, Edebiyat, Halk Kültürü. Ankara: Şurkav (Şanlıurfa Kültür, Eğitim, Sanat ve Araştırma Vakfı) Yayınları/26, 2002.
12. 12-Demirezen E, Coşansu G (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 14(8),174-178.
13. Önder FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, Özben B, Atilla S, Oral SN. Gülveren Lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnutrisyonprevalansı ile olan ilişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 2000, <http://www.thb.hacettepe.edu.tr/2000/20001.shtml>.
14. Alphan ME, Keskin Y, Tatlı F. Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adölesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Beslenme ve Diyet Dergisi 2002; 31: 9-17.
15. Baysal A. Beslenme. 10. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 2004; 4.
16. Bebiş H, Akpunar D, Özdemir S, Kiliç S. (2015). Bir Ortaöğretim Okulundaki Adölesanların Sağlığı Geliştirme Davranışlarının İncelenmesi, Gülhane Tıp Dergisi, 57, 129-135.
17. Oğuz, Aytekin, et al. "Üniversite öğrenci ve çalışanlarının diyabet riski ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi." Türkiye Aile Hekimliği Dergisi 21.2 (2017): 50-55.
18. Özgen L. Farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin hızlı hazır yiyecek (fastfood) tüketim durumlarının ve alışkanlıklarının saptanması üzerine bir araştırma, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ev Yönetimi ve Beslenme Anabilim Dalı Bilim Uzmanlık Tezi, Ankara, 1998.
19. Yorulmaz F, Aktürk Z, Dağdeviren N, Dalkılıç A. Smokingamongadolescents: relationtoschoolsuccess, socioeconomicstatus, nutrition, and self-esteem. SwissMedWkly 2002; 132: 449-454.
20. Ayhan, Demet Ekin, et al. "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler." Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 38.2 (2012): 97-104
21. Papadaki A, Hondros G, Scott JA andKapsokefalou M. EatingHabits of UniversityStudentsLiving at, orawayfrom Home in Greece, Appetite. 2007; 49: 169-76
22. Güleç, Mahir, et al. "Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları." Gülhane Tıp Dergisi 50.2 (2008): 102-109.
23. Yılmaz, Emel, and Sultan Özkan. "Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi." Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2.6 (2007): 87-104.
24. Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3.ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler, Erci-yes Tıp Dergisi 2003;25(4) 172-8
25. Aytekin F. Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Ana Bilim Dalı (Doktora Tezi) 1999