



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

İlknur TÜTÜNCÜ¹ Eda KARAIŞMAİLOĞLU²

Özet: Bu araştırma Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2010- 2011 eğitim öğretim döneminde Yüksekokulda kayıtlı bulunan 307 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma için örneklem seçilmemiş evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Ancak çeşitli sebeplerle bazı öğrenciler araştırmaya katılmadığından öğrenci sayısı 222 olmuştur. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel bilgilerini ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik bir anket geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları belirlendikten sonra $[\text{ağırlık(kg)} / \text{boy(m)}^2]$ formülü kullanılarak her öğrencinin Beden Kütle İndeksi (BKI) değeri hesaplanmıştır. Öğrencilerin BKI'lerinin değerlendirilmesi Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'nün belirlemiştir olduğu sınır değerlere göre yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %81.5'i kız, %18.5'i erkektir. Öğrencilerin çoğunluğunun (%29.7) birinci sınıfta okuduğu, %96.8'inin bekar olduğu, %91.4'ünün 18-23 yaş aralığında olduğu, %32.9'unun devlet yurdunda kaldığı ve %91.4'ünün herhangi bir işte çalışmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin %67.1'inin beslenme eğitimi aldığı ve bu eğitimi alan öğrencilerin %80.5'inin okul eğitimi içinde, %19.5'inin konferans veya panel ile aldığı saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %9.5'inin zayıf, %77.9'unun normal ağırlıkta ve %12.6'sının fazla kilolu veya obez olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi değerlendirildiğinde; %63.1'inin orta, %9.0'unun zayıf, %27.0'sinin iyi, %0.9'unun ise çok iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. **Öğrencilerin cinsiyet, sınıf, beden kütle indeksi ve beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanları arasında farklılık olmadığı bulunmuştur (p> 0.05).**

Anahtar Kelimeler: Beslenme bilgi düzeyi, Üniversite öğrencisi, Beden kütle indeksi

EVALUATION OF NUTRITION KNOWLEDGE OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The aim of this study was to investigate the level of nutrition knowledge of students at the Fazıl Boyner School of Health at Kastamonu University. A total of 307 students enrolled at school during the 2010-2011 semesters were the subjects of this study. Involvement of all students was desired without the use of any sampling technique. However, for several reasons some of the students could not participate, resulting in a total of 222 student participants. A questionnaire was developed and used as a means to gather personal information and nutrition knowledge of these students. After determining body weight and height of the students, body-mass index was calculated using weight (kg) / height (m)² ratio. The evaluation of body-mass index (BMI) was done using reference tables determined by the World Health Organization (WHO). Female (81.5%) and male (18.5%) students participated in this study with most students (29.7%) being in their freshman year. 96.8% of these students were single, 91.4% between the ages of 18-23, 32.9% were living in dormitories and 91.4% did not have a job. 67.1% of the students were found to take nutrition classes either through school (80.5%) or by attending conferences and panels (19.5%). The study determined that the students fell into the categories of underweight (9.5%), normal weight (77.9%) and overweight/obese (12.6%). When the nutritional knowledge level of the students was evaluated, it is detected that 63.1% was average, 9.0% was below average, 27.0% was good and 0.9% was extraordinary. It was found that nutrition knowledge score did not vary for students of gender, grade, body mass index and nutrition education of students (p>0.05).

Key Words: Level of Nutrition Knowledge, University Students, Body Mass Index

1 Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu, Öğretim Üyesi

2 Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı, Araştırma Görevlisi

GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin eğitimlerinin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamından hatta yaşadıkları şehirden ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedeniyle yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemin belirleyici özelliği ekonomik problemler ve yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarıdır (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Yükseköğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta, bu durum beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunlarında güçlükler yaratmaktadır. Özellikle yurtdışı kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Öğrencilerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme bilgisinin yetersizliğidir (Aytekin ve Bulduk, 2000). Beslenme bilgisinin yetersizliği gençlerin yeterince beslenememesine neden olabilmektedir (Aytekin ve Bulduk, 2000; Yağmur, 1995).

Beslenme bilgisi açısından önemli uygulamalardan biri olarak beslenme eğitimi toplumun farkındalığının artırılmasında ve sonuç olarak da toplum sağlığında önemli bir rol oynamaktadır (Barzegari ve ark, 2011). Beslenme eğitimi ile ilgili çalışmalarda da bu durum gösterilmiştir. Aytekin ve Bulduk (2000) üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerini inceledikleri çalışmada; öğrencilerin yedikleri öğün sayısı eğitimden önce ve sonra istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.005$). Kızıltan (2000) üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme eğitiminin beslenme durumuna etkisini incelediği

çalışmasında, BKİ'lerine göre beslenme eğitimi öncesi ve sonrası kız öğrencilerin %24.3'ünün zayıf, erkeklerin ise %14.3'ünün şişman olduklarını saptamıştır. Eğitim sonrasında şişman kız ve erkek öğrencilerin BKİ değerlerinde azalma meydana gelmiştir.

Üniversite öğrencilerinde değişen beslenme davranışları öğrencinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir (Erten, 2006). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; öğrencilerin beslenme bilgisi ve davranışı arasında, kız ve erkek öğrencilerde beslenme davranışı ve besin alışkanlıkları arasında pozitif önemli ilişkiler tespit edilmiştir (Barzegari ve ark., 2011). Besin yetersizliği ve akademik başarı veya bilişsel performans arasında pozitif ilişki olduğu bazı çalışmalarda rapor edilmiştir. Bu çalışmalarda; akademik başarının yumurta, et ve süt ürünleri tüketim sıklığı ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Besin yetersizliği ile aritmetik başarı ve kahvaltı atlama ile de zayıf okul performansı arasında önemli ilişkiler bulunmuştur (Chung ve ark., 2012).

Beslenme bilgisindeki yetersizlik pek çok hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bilgi yetersizliği sonucunda bireylerde kötü beslenme alışkanlıkları yerleşeceği, yerleşen alışkanlıklardan kurtulmanın ise oldukça zor olduğu kuşkusuzdur (Çekal, 2007). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin solunum parametreleri ile yemeklerini en sık yedikleri yer arasında ve yine VKİ (Vücut kitle indeksi) ile taze meyve sebze yeme sıklığı arasındaki ilişki saptanmıştır. Bu ilişkinin yeterli ve dengeli beslenmenin önemini gösterdiği ve bu sayede kronik obstrüktif akciğer



hastalığı gibi kronik hastalıkların gelişiminin yavaşlatılabileceği veya engellenebileceği belirtilmiştir (Bocutoğlu ve ark., 2010). İspanya’da birinci sınıf üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada nerede ise öğrencilerin $\frac{1}{4}$ ü fazla kilolu (%19.3) veya obez (%4.6) bulunmuştur. Makro besin öğelerinin toplam enerji alımına katkısının karbonhidratlar için çok düşük fakat yağ ve proteinler için çok yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışma, adölesanların kardiyovasküler sağlığı üzerine bazı beslenme davranışlarının kısa dönemli etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sonucu olarak; süt tüketiminin obezite ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada posa ve fasulye alımının kadınlarda BMI ve kan basıncı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada birinci sınıf üniversite öğrencilerinin kötü beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları ve bunun da kardiyovasküler hastalık için artmış risk faktörleri ile ilişkili olduğu sonucu çıkarılmıştır. Adölesanların hem mevcut sağlığını iyileştirmek için hem de geç adölesan dönemindeki problemlerden korumak için, bu genç grubun beslenme eğitimine daha fazla kaynak ayrılması gerektiği belirtilmiştir (Irazusta ve ark., 2007).

Beslenme bilgisi; bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumları ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir (Baysal, 2011). Beslenme bilgisini de çeşitli faktörler etkileyebilmektedir. Bunlardan cinsiyet, sınıf, beslenme eğitimi alma durumu ve beden kitle indeksi ile ilgili yapılmış araştırmalar mevcuttur. Cinsiyetin beslenme bilgisini etkilediğini ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi (Erten, 2006; Şanlıer ve ark., 2009; Vancelik ve ark., 2007) etkisinin olmadığını gösterildiği çalışma da vardır (Barzegari ve ark., 2011). Üniversite öğrencilerinin beslenme konu-

sunda bilgi düzeylerinin incelendiği bir çalışmada sınıflar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tesbit edilmiştir (Çalıştır ve ark., 2005). Beslenme eğitimi alma durumunun beslenme bilgi puanını olumlu etkilediğini gösteren çalışmalar olduğu gibi (Erten, 2006; Karayormuk, 2002, Güler, 2003; Şimşek, 1991) etkisinin olmadığını gösterildiği çalışmalar da vardır (Doğan, 2004; Ürer, 2005). Şanlıer ve ark. (2009) çalışmalarında zayıf, normal ve şişman bireyler arasında beslenme bilgi puanı farklılığının önemli olmadığını saptamışlardır ($p>0.05$).

Kastamonu ilinde üniversite öğrencilerinde beslenme bilgi düzeyi ve bunu etkileyebileceği düşünülen etmenlerden cinsiyet, sınıf, beslenme eğitimi alma durumu ve beden kitle indeksi faktörleri konusunda bir araştırmaya rastlanmadığından bu araştırma bu konuları incelemek üzere planlanmış ve yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Tanımlayıcı türdeki bu araştırmanın evrenini 2010- 2011 eğitim öğretim döneminde Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulunda kayıtlı bulunan 307 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Ancak araştırmaya katılmayı kabul etmeme, araştırmanın yapıldığı tarihlerde okula gelmeme gibi nedenlerle toplam 222 öğrenciye ulaşılabilmektedir. Araştırma öncesi kurumdan yazılı izin alınmıştır. Araştırmanın amacı anlatıldıktan sonra öğrencilerden sözel onam alınmıştır.

Veriler, 2011 yılı Ocak ayı içinde araştırmacılar tarafından bu konudaki benzer çalışmalar incele-

nerek hazırlanan anket kullanılarak toplanmıştır. Anket soruları iki bölümden oluşmuştur;

Birinci bölümde; bireylere ait genel bilgilerin tespitine yönelik 15 soru yer almıştır. Ayrıca öğrencilerin boy ve vücut ağırlığı usulüne uygun olarak ölçülmüş ve BKİ 'Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m²)' formülü ile hesaplanmıştır. Öğrencilerin BKİ'lerinin değerlendirmesi WHO (Dünya Sağlık Örgütü) 'nün belirlemiş olduğu sınır değerlere göre yapılmış ve öğrenciler BKİ'lerine göre üç gruba ayrılmıştır. BKİ'leri 18.5 kg/m² altında olanlar zayıf, 18.5-24.99 kg/m² olanlar normal ağırlıkta ve 25 ve üzeri kg/m² olanlar fazla kilolu veya şişman olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2006) .

İkinci bölümü beslenme bilgi testi oluşturmuştur. Beslenme bilgi testi uzman görüşü alınarak, benzer bir çalışma (Erten, 2006) incelenerek

ve beslenme ile ilgili kaynaktan (Baysal, 2011) faydalanılarak hazırlanmıştır. Beslenme bilgi testinde 13'ü çoktan seçmeli ve 19'u doğru-yanlış türünde toplam 32 soru yer almıştır. Bilgi testi değerlendirilirken her doğru cevaba ' 1 puan' yanlış cevaba ise '0 puan' verilmiş ve her öğrencinin toplam bilgi testi puanı hesaplanmıştır. Bir öğrencinin beslenme bilgisi sorularından alabileceği minimum puan ' 0' , maksimum puan ise ' 32 'dir. Beslenme bilgi testi puan ortalamalarından öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini belirlemek için; öğrencilerin testten aldıkları puanlar aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır. Öğrencilerin beslenme konusundaki bilgisinin yeterli yani iyi düzeyde sayılabilmesi için en az %70.0 oranında testteki soruları doğru cevaplama veya %70'lik orana denk gelen 23.0 puan ortalamasına ulaşması gerekmektedir (Erten, 2006).

BAŞARININ ORANSAL DERESESİ (%)	BAŞARININ PUANSAL DERESESİ (0.0 – 32.0)	BAŞARI DERECELERİNİN ANLAMI
0.0 – 24.9	0.0-7.9	Çok zayıf düzeyde
25.0 – 49.9	8.0-15.9	Zayıf düzeyde
50.0 – 69.9	16.0-22.9	Orta düzeyde
70.0 – 89.9	23.0-28.9	İyi düzeyde
90.0 – 100.0	29.0-32.0	Çok iyi düzeyde

Bu çalışmada cinsiyet, sınıf, beden kütle indeksi ve beslenme eğitimi alma durumunun öğrencilerin beslenme bilgi puanına etkisi de araştırılmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Değişkenlerin gruplara göre normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiştir. Buna göre, verilerin değerlendirmesinde

istatistiksel analiz yöntemleri olarak; normallik varsayımı sağlandığı durumda parametrik testlerden tek **yönlü** varyans analizi (ANOVA) ve iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (t testi); normallik varsayımı sağlanmadığı durumda ise parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Anlamlılık düzeyi p < 0.05 olarak kabul edilmiştir.



BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri **Tablo 1**'de verilmiştir. Öğrencilerin %81.5'i kız, %18.5'i erkektir. Öğrencilerin %29.7'i birinci sınıftadır. Öğrencilerin büyük

çoğunluğunun (%91.4) 18-23 yaş aralığında olduğu, %91.4'ünün çalışmadığı, %32.9'unun devlet yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %9.5'inin zayıf, %77.9'unun normal ağırlıkta ve %12.6'sının fazla kilolu veya obez olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-demografik özellikleri (n= 222)

Sosyo-demografik özellikler	n	%
CİNSİYET		
Erkek	41	18.5
Kız	181	81.5
SINIF		
1	66	29.7
2	63	28.4
3	56	25.2
4	37	16.7
MEDENİ DURUM		
Evli	7	3.2
Bekar	215	96.8
YAŞ		
18-23	203	91.4
24-29	16	7.2
30+	3	1.4
ÇALIŞMA DURUMU		
Çalışıyor	19	8.6
Çalışmıyor	203	91.4
KALDIĞI YER		
Devlet Yurdu	73	32.9
Özel Yurt	59	26.6
Evde aile ya da akraba ile birlikte	26	11.7
Evde arkadaşları ile	62	27.9
Evde tek başına	2	0.9
BEDEN KÜTLE İNDEKSİ		

Zayıf	21	9.5
Normal Kilolu	173	77.9
Fazla kilolu/ Obez	28	12.6

Tablo 2'de öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumlarının dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumlarının dağılımı

Eğitim Alma Durumu (n=222)	n	%
Beslenme Eğitimi Almamış	73	32.9
Beslenme Eğitimi Almış	149	67.1
Eğitimin Nerede Alındığı (n=149)		
Okul eğitimi içinde	120	80.5
Konferanslar veya paneller	29	19.5
Bilgi Kaynağı*		
Gazete-dergi	67	15.4
TV	66	15.2
İnternet	78	17.9
El broşürü	13	3.0
Kitap	76	17.5
Bilimsel yayınlar	108	24.8
Hiçbiri	27	6.2
Kimden Ya da Nereden Beslenme Bilgisinin Alındığı*		
Diyetisyen	156	37.9
Hekim	82	19.9
Diğer sağlık personeli	39	9.5
Arkadaş	50	12.1
Aile	42	10.2
Spor öğretmeni	2	0.5
Gıda Mühendisi	16	3.9
Hiçbiri	22	5.3
İnternet	2	0.5
TV	1	0.2

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.



Öğrencilerin %67.1'inin beslenme eğitimi aldığı ve bu eğitimi alan öğrencilerin %80.5'inin okul eğitimi içinde %19.5'inin konferans veya panel ile eğitim aldığı saptanmıştır. 'Beslenme konusunda bilgi kaynağının ne olduğu' sorusuna

cevap verenlerin %24.8 oranla en fazla bilimsel yayınlardan bilgi edindikleri, 'kimden ya da nereden beslenme bilgisinin alındığı' sorusuna cevap verenlerin %37.9 oranla en fazla diyetisyenden bilgi aldıkları saptanmıştır (**Tablo 2**).

Tablo 3. Öğrencilerin ortalama bilgi puanı (n=222)

n	Puan ort.	SS	Min- Max	Beslenme Bilgi Düzeyi
222	20.00	3.23	13.00-29.00	Orta Düzey

Öğrencilerin beslenme bilgisi puan ortalaması 20.00 ± 3.23 puandır ve bu sonuç öğrencilerin beslenme bilgilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir (**Tablo 3**).

Orta	140	63.1
İyi	60	27.0
Çok iyi	2	0.9
TOPLAM	222	100.0

Öğrencilerin beslenme bilgi durumları Tablo' 4 de verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Durumları (n=222)

Beslenme Bilgi Durumu	n	%
Çok Zayıf	-	-
Zayıf	20	9.0

Öğrencilerin %63.1'inin beslenme bilgisi düzeyinin orta, %9.0'unun zayıf, %27.0'sinin iyi, %0.9'unun ise çok iyi düzeyde olduğu saptanmıştır (**Tablo 4**).

Öğrencilerin cinsiyete göre beslenme bilgi puanları dağılımı Tablo 5'de verilmiştir. Kız ve erkek öğrenciler arasında beslenme bilgi puanları açısından fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyete göre beslenme bilgi puanları dağılımı (n=222)

CİNSİYET	n	Ort±SS	t	P*
ERKEK	41	19.78±3.66	-1.65	0.100
KIZ	181	20.70±3.12		

* t testi

Öğrencilerin okudukları sınıflarına göre beslenme bilgi puanının dağılımı incelendiğinde (**Tablo 6**); ikinci sınıf öğrencilerinin 21.11 ± 2.98 ortalama ile en yüksek, birinci sınıf öğrencilerinin $20.04 \pm$

3.40 ortalama ile en düşük bilgi puanı ortalamasına sahip oldukları ve sınıflar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin sınıflara göre beslenme bilgi puanları dağılımı (n=222)

SINIF	n	Ort±SS	F	P*
1	66	20.04 ± 3.40	1.218	0.304
2	63	21.11 ± 2.98		
3	56	20.39 ± 3.31		
4	37	20.62 ± 3.18		

*Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden kütle indeksine göre beslenme bilgi puanı karşılaştırması **Tablo 7'**de gösterilmiştir.

Tablo 7. Beden kütle indeksine göre beslenme bilgi puanı karşılaştırması (n= 222)

Beden Kütle İndeksi Grubu	n	Ort±SS	F	P*
Zayıf	21	20.62±2.52	0.231	0.794
Normal Kilolu	173	20.58±3.24		
Fazla Kilolu veya Obez	28	20.14±3.74		

* Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

Beden kütle indeksi grupları arasında beslenme bilgi puanı açısından farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p > 0.05) (**Tablo 7**) .

Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanlarının karşılaştırması **Tablo 8'de verilmiştir.**

Tablo 8: Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanlarının karşılaştırması (n=222)

Beslenme Eğitimi Alma Durumu	n	Ortanca	Min.	Mak.	U	P*
Eğitim almamış	73	21.00	15.00	27.00	5365.500	0.870
Eğitim almış	149	21.00	13.00	29.00		

* Mann-Whitney U testi

Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanları arasında farklılığın

anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p> 0.05) (**Tablo 8**) .



TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin %81.5'i kız, %18.5'i erkektir. Öğrencilerin %29.7'i birinci sınıftadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%91.4) 18-23 yaş aralığında olduğu saptanmıştır.

Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin %67.1'inin beslenme eğitimi aldığı ve bu eğitimi alan öğrencilerin %80.5'inin okul eğitimi içinde %19.5'inin konferans veya panel ile eğitim aldığı saptanmıştır. Yılmaz ve Özkan (2007) yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %69.7'sinin beslenme ile ilgili eğitim aldıklarını, eğitim alanların ise bu eğitimi okul (%95.9), konferans ve panel gibi toplantılar (%4.1) ile aldıklarını saptamışlardır. Bu çalışmadaki oran çalışma sonucuna benzemektedir. Bazı çalışmalarda ise daha düşük oranlar tesbit edilmiştir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) öğrencilerin %47.2'sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığını ve bu eğitimi alanların %27.7'si ders dışında beslenmeyle ilgili konferans ya da eğitime katıldıklarını, Erten (2006) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinin %27.7'sinin beslenme eğitimi aldığını ve %98.5'i bu eğitimi okul eğitimi içinde aldıklarını bildirmişlerdir.

Bu çalışmada öğrencilerin %63.1'inin beslenme bilgisinin orta, %9.0'unun zayıf, %27.0'sinin iyi ve %0.9'unun çok iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Arslan ve Pekcan (1986) Yükseköğrenime devam edip yurttan kalan öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu saptamışlardır. Çalıştır ve ark. (2005) üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacı ile yaptıkları çalışmada; öğrencilerin beslenme hakkındaki bilgilerini içeren 25 sorunun değerlendiril-

mesinde her doğru soruya 1 puan verilerek toplam 25 puan üzerinden değerlendirmede 0-5 puan arası puan alanlar 'bilmeyen', 6-11 arası puan alanlar 'az bilen', 12-17 arası puan alanlar 'bilen' ve 18-25 arası puan alanlar 'iyi bilen' olarak gruplandırılmıştır. Öğrencilerin bilgi puanlarının dağılımı incelendiğinde; %0.38'inin bilmeyen, %18.56'sının az bilen, %59.97'sinin bilen, %21.09'unun iyi bilen grubunda oldukları saptanmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%59.97) bilen grubunda olmasına rağmen beslenme konusunda ki aktif eğitimin sürdürülmesi ile öğrencilerin bilgi düzeylerinin daha da artacağı belirtilmiştir.

Şanlier ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin daha fazla bilgiye sahip olmalarına rağmen, gençlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, dolayısıyla da yetersiz bilginin alışkanlık ve davranışa dönüşemediğini tesbit etmişlerdir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerde yüksek prevalansda fazla kiloluluk ve obezite (%49.7) tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin kötü yeme alışkanlıklarına ve beslenme ile ilgili önemli konularda yetersiz bilgiye sahip oldukları saptanmıştır. Bu durumun da sağlık alanında çalışacak olan hemşirelerin topluma faydaları noktasında olumsuz etki yapabileceği belirtilmiştir (Berg ve ark., 2012). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %23.0'ü diyet, beslenme ve egzersiz ile ilgili yeterli bilgiye sahipken, %77.0'sinin yeterli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır (Letlape, Mokwena ve Oguntibeju, 2010). Hemşirelik bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin beslenme bilgisi iyi, yeterli ve yetersiz olanların oranları sırası ile: %3.6, %62.7 ve %33.7 olarak bulunmuştur (Buxton ve Davies, 2012-Article

in Press). Çalışmalardan anlaşıldığı üzere genel olarak öğrencilerin beslenme bilgisi yetersizdir. Bu çalışmada ise öğrencilerin beslenme bilgisi orta düzeyde saptanmıştır.

Bu çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin cinsiyetine göre beslenme bilgi puanları arasında farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Erten (2006) çalışmasında kızların beslenme bilgisi puan ortalamasının (26.95 ± 4.16), erkeklerden (23.78 ± 3.69) daha yüksek olduğunu ve aradaki bu farkın önemli olduğunu saptamıştır ($p < 0.001$). Cinsiyetler arasındaki bu farkın, kızların erkeklere göre beslenme eğitimi alma oranının daha yüksek olmasıyla açıklanabileceği belirtilmiştir. Vançelik ve ark. (2007) yapmış oldukları çalışmalarında kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalaması (10.9 ± 2.1), erkek öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasından (9.5 ± 2.4) yüksek olarak saptanmış olup cinsiyete göre beslenme bilgi puan ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu belirlemişlerdir ($p < 0.001$). Kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasının erkeklerden daha yüksek olmasının kızların bu konuya erkeklerden daha ilgili oluşlarının bir sonucu olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Şanlier ve ark. (2009) gençlerde yaptıkları çalışmalarında kız öğrencilerin beslenme bilgi puanının erkeklerden yüksek olduğunu ve cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu saptamışlardır ($p < 0.05$). Bu çalışmalardaki sonuçlar araştırma sonucundan farklıdır. Bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar da vardır. Bir çalışmada cinsiyetler arasında beslenme bilgisi açısından önemli farklılık olmadığı saptanmıştır (Barzegari ve ark., 2011). Kuveytli üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada da beslenme bilgisinde cinsiyet farklılığı bulunmamıştır (El-Sabban ve

Badr, 2011). Çalıştır ve ark. (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında kız öğrencilerin bilgi puanı ortalamalarının erkek öğrencilerin bilgi puanı ortalamalarından yüksek olduğunu belirlemişlerdir. İki cinsiyet arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılan bir çalışmada beslenme bilgi düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Buxton ve Davies, 2012-Article in Press).

Öğrencilerin okudukları sınıflara göre beslenme bilgi puanının dağılımı incelendiğinde; ikinci sınıf öğrencilerinin 21.11 ± 2.98 ortalama ile en yüksek, birinci sınıf öğrencilerinin 20.04 ± 3.40 ortalama ile en düşük bilgi puanı ortalamasına sahip oldukları (Tablo 6) ve sınıflar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Çalıştır ve ark. (2005) üniversite öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerini inceledikleri çalışmalarında en yüksek bilgi puanına 17.18 ± 3.08 ortalama ile üçüncü sınıf öğrencilerinin olduğunu saptamışlardır. Sınıflar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 9.5'inin zayıf, %77.9'unun normal ağırlıkta ve %12.6'sının fazla kilolu veya obez olduğu saptanmıştır. Bu gruplar arasında beslenme bilgi puanı açısından farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 7, $p > 0.05$). Yapılan çalışmalar bulunan bu sonucu desteklemektedir. Şanlier ve ark. (2009) çalışmalarında zayıf, normal ve şişman bireyler arasındaki beslenme bilgi puanları farklılığının önemli olmadığını saptamışlardır ($p > 0.05$). Genel ortalama puanlar



zayıf, normal ve şişman bireyler arasında hemen hemen benzer bulunmuştur. Ergenlik döneminde obezite ve beslenme bilgisi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; obez olan ve olmayan öğrenciler arasında beslenme bilgisinde, obez **öğrencilerin yüksek posalı gıdaları daha iyi belirlemeyebilmeleri** dışında, önemli farklılıkların olmadığı saptanmıştır (Thakur ve D'Amico, 1999).

Bu çalışmada beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Doğan (2004)'ın yaptığı çalışmada, beslenme eğitimi verilen gruplar ile beslenme eğitimi verilmeyen grup (kontrol grubu) arasındaki beslenme bilgisi puan ortalamalarının istatistiksel olarak fark göstermediği, ancak bununla birlikte, beslenme eğitimi verilen grupların puan ortalamalarında artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ürer (2005) öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı çalışmada; öğrencilerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu ancak beslenme dersi okuyanlar ile bu dersi hiç okumayanlar arasında beslenme bilgi ve alışkanlıkları yönünden az da olsa bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Erten (2006) çalışmada beslenme eğitimi alan grubun puan ortalamasının (27.96 ± 4.34), beslenme eğitimi almayan grubun puan ortalamasından (24.49 ± 3.81) daha yüksek olduğunu ve aradaki farkın önemli olduğunu saptamıştır ($p < 0.001$). Karayormuk (2002)'un yaptığı çalışmada da, beslenme bilgisini ölçmeye yönelik sorulan sorulara beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin, beslenme dersi almayan gruba göre daha fazla doğru cevaplama oranlarına sahip olduğu ve bunun istatistiksel önem ($p < 0.05$) taşıdığı tespit edilmiştir. Aytekin ve Bulduk

(2000)'ün üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi adlı çalışmalarında, etkin ve sürekli verilecek beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyinin artırılması, yanlış inanç ve tutumların düzeltilmesi açısından önem taşıdığı sonucuna varılmıştır. Güler (2003), eğitim verilen grupların beslenme bilgisi puan ortalamalarının, eğitim verilmeyen gruptan istatistiksel açıdan daha yüksek olduğunu saptamıştır ($p < 0.001$). Şimşek (1991)'in yaptığı çalışmada da, beslenme dersi alan öğrencilerin bilgi puanı ortalaması, beslenme dersi almayan gruptan daha yüksek çıkmış ve gruplar arasındaki puan dağılımı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.01$). Araştırma sonuçları göstermektedir ki, beslenme eğitimi alan ve almayan gruplar arasında beslenme bilgisi açısından önemli farklar ortaya çıkabilmektedir. Bu çalışmaların sonuçları yapılan bu çalışmadan farklılık göstermektedir. Bunun nedeninin araştırma grubunun sadece hemşirelik bölümü öğrencilerinden olması ve müfredatlarında birinci sınıf ikinci **döneminde** 'Beslenmeye Giriş' dersinin zorunlu ders olarak okutulmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin %63.1'inin beslenme bilgisinin orta düzeyde, %27.0' sinin de iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu oranlar, müfredatında beslenme dersi olan bir bölüm için düşük oranlardır. Ayrıca araştırma grubu sağlık alanından olmasına rağmen **önemli oranda zayıf** (%9.5) ve fazla kilolu veya obez (%12.6) olan öğrenci saptanmıştır. Bu **çalışmada** beden **kütle** indeksinin beslenme bilgi puanını etkilemediği sonucu bulunmasına rağmen, hemşirelik bölümü

de dahil olmak üzere tüm **üniversite öğrencilerine** yeterli ve dengeli beslenme ve kilo kontrolünde önemli bir role sahip olan fiziksel aktivitenin önemli konusunda bilgi vermek amaçlı konferanslar verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kastamonu halkının yemek kültürü genel anlamda yağlı ve hamur işi **tüketimine dayanmaktadır. Bu yemek kültürü üniversite** süresince gençlerin yemek alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Kastamonu halkının da obezite, yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilinçlendirilmesi **için** ilgili kurumların işbirliği yapmaları **önem taşımaktadır.**

Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyetine göre beslenme bilgi puanları arasında farklılık olmadığı saptanmasına rağmen; kız öğrencilerin beslenme bilgi puanı ortalaması erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu noktada erkek öğrencilerin beslenme konusundaki eğitimine daha fazla önem verilmesi gerekliliği düşünülebilir. Ayrıca bu çalışmada ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin beslenme bilgi puanı ortalaması, birinci sınıfta okuyan ve ikinci dönemlerinde beslenmeye giriş dersi alan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, birinci sınıf öğrencilerinin beslenme dersinde verilen bilgileri tam olarak pekiştiremediğini düşündürülebilir. Bu noktada beslenme dersinin birinci sınıfın ilk döneminde verilmesinin ve sonraki eğitim dönemlerinde de beslenme konularında konferans ve seminerlerin düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucuna göre öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumuna göre beslenme bilgi puanlarında fark bulunmamasının nedeni her iki grubun da temel beslenme bilgilerine sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada sadece hemşirelik bölümü öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Benzer bir çalışmanın Üniversitenin tüm bölümlerinde okuyan öğrencilerde yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

AYTEKİN, F. VE BULDUK, S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, (148). http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/148/8.htm (09.07.2012/ saat 16:37)

ARSLAN, P. VE PEKCAN, G. (1986). Yurttan kalan yükseköğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları, Diabet Yıllığı, **4, 161-69.**

BAYSAL, A. (2011). Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.

BARZEGARI, A., EBRAHIMI, M., AZIZI, M. VE RANJBAR, K. (2011). A Study of Nutrition Knowledge, Attitudes and Food Habits of College Students. World Appl. Sci. J., 15 (7): 1012-1017

BERG, V.L., OKEYO, A.P., DANNHAUSER, A. VE NEL, M. (2012). Body weight, eating practices and nutritional knowledge amongst university nursing students, Eastern Cape, South Africa. Afr J Prm Health Care Fam Med.4(1) :1-9.

BOCUTOĞLU, A. Ç. VE ARK. (2010). Üniversite öğrencilerinde solunum fonksiyonları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki.



- S.D.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 1(1): 7-14.
- BUXTON, C. VE DAVIES, A. (2012).** Nutritional knowledge levels of nursing students in a tertiary institution: Lessons for curriculum planning (Article in press) . Nurse Education in Practice , <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2012.09.014>.
- CHUNG, Y.C. ET AL. (2012).** Improved cognitive performance following supplementation with a mixed-grain diet in high school students: A randomized controlled trial. Nutrition. 28:165–172.
- ÇALIŞTIR, B., DERELİ, F., EKSEN, M. VE AKTAŞ, S. (2005).** Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-8.
- ÇEKAL, N. (2007).** Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi. 18(1):64-74
- DOĞAN (KELLEĞÖZ), G. (2004).** İlköğretim 4. ve 5. Sınıfı devam eden öğrencilere farklı yöntemlerle verilen beslenme eğitiminin etkinliğinin araştırılması. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü (Yüksek Lisans Tezi).
- EL-SABBAN, F. VE BADR, H. E. (2011).** Assessment of nutrition knowledge and related aspects among first-year Kuwait University students. Ecology of Food and Nutrition, 50:181–195.
- ERTEN, M. (2006) .** ‘Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması’, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara.
- GÜLER, A. (2003).** İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).
- IRAZUSTA, A., HOYOS,I., IRAZUSTA ,J., RUIZ ,F., DÍAZ, E. VE GİL, J.(2007).** Increased cardiovascular risk associated with poor nutritional habits in first-year university students. Nutrition Research 27: 387–394.
- KARAYORMUK (ÖZPINAR), N. (2002).** Beslenme dersi alan ve almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi).
- KIZILTAN, G. (2000).** Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 29(2): 34-41.
- LETLAPE, S.V., MOKWENA,K. VE OGUNTI-BEJU, O. O. (2010).** Knowledge of Students Attending a High School in Pretoria, South Africa, on Diet, Nutrition and Exercise. West Indian Med J. 59 (6): 633-40.

MAZICIOĞLU, M. M. VE ÖZTÜRK, A. (2003).

Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal), 25(4): 172-178.

ŞANLIER, N. , KONAKLIOĞLU, E. VE GÜÇER, E. (2009).

Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. GÜ. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2): 333-52.

ŞİMŞEK, H. (1991).

Ortaokul öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).

THAKUR, N. VE D'AMICO, F. (1999).

Relationship of Nutrition Knowledge and Obesity in Adolescence. Fam Med. 31(2):122-7.

ÜRER, M. (2005).

Taşınmalı ve taşınmalı olmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve diyet örüntüleri üzerine bir araştırma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

WHO (2006) . Global Database on BMI. (<http://www.assessmentpsychology.com/icbmi.htm>

(Erişim: 20.12.2012 / saat 22:48).

VANÇELİK, S., ÖNAL, S. G., GÜRAKSIN, A. VE BEYHUN, E. (2007).

Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler., TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4):242-48.

YAĞMUR, C. (1995) .

Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyetetik Dergisi, 24(2): 239-251.

YILMAZ, E. VE ÖZKAN, S. (2007).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(6): 87-104.