

**YURTTA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI****THE NUTRITIONAL HABITS OF THE UNIVERSITY STUDENTS
LIVING IN DORMITORIES****ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ИЗ УНИВЕРСИТЕТСКИХ
ОБЩЕЖИТИЙ**

Arş. Gör. Yahya ÖZDOĞAN* -Dr. Hülya YARDIMCI
Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK*****

ÖZET

Bu çalışma, yurttta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Araştırma Ankara Emniyet Yükseköğrenim öğrenci yurtlarında kalan, yaşları 17-39 arasında değişen, 243'ü kız, 126'sı erkek toplam 369 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Veriler anket formu kullanılarak karşılıklı görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Değişken olarak cinsiyet alınmıştır. İstatistiksel analiz olarak Khi-Kare testi kullanılmıştır. Öğrencilerin %73.7'sinin Beden Kütle İndeksine (BKİ) göre vücut ağırlıkları normaldir. Öğrencilerin %13.6'sı herhangi bir sağlık sorunlarının olmadığını, %24.1'i sigara içtiğini, %33.1'i alkol kullandığını beyan etmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52.6'sı günde üç, %41.2'si iki, %6.2'si bir ana öğün tüketmekte olup; ara öğün tüketenlerin oranı %79.1'dir. Her üç ana öğünde de zayıflamak için öğün atlayan kız öğrencilerin oranı, erkek öğrencilerden daha fazladır. Gece geç saatlerde her zaman veya bazen bir şeyler yiyenlerin oranı %50.7'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ana ve ara öğün sayılarının yetersiz olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler:

Beslenme alışkanlıkları, besin, üniversite öğrencisi, yurt, Ankara

* Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Beslenme Bilimleri Bölümü-Ankara/TÜRKİYE

** Ankara, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü-Ankara/ TÜRKİYE

*** Ankara, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü-Ankara/ TÜRKİYE

ABSTRACT

This research is planned and conducted in order to determine the eating habits of the university students who stay at dormitories. This research is conducted on 369 students consisting of 234 females and 126 males whose ages range between 17 and 39 years and living at Emniyet dormitory in Ankara. The research data were collected through a questionnaire and face to face interviews. Gender was considered as variables in the study. Data were evaluated by using Chi-Square Significance Test (X^2). Body weight of 73.7% of the students were found to be normal according to Body-Mass Index. 13.6% of the students stated that they do not have any health problems, 24.1% of them stated that they smoke and 33.1% of the students implied that they use alcohol. 52.6% of the students who took part in the research consume three main meals while 41.2% of those consume two main meals and 6.2% consume only one main mail in a day. The percentage of the students who have a snack during a day is 79.1%. The percentage of the female students who skip a meal out of three main meals was found to be more than those of male students. The ratio of female students who skip all the main meal to lose weight higher than male students. The percentage of the students who always or frequently eat something late in the night was found to be 50.7%. The number of main meals and the snacks of the participant students was found to be inadequate.

Key Words:

Nutrition habits, food, university student, dormitory, Ankara

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются привычки студентов из университетских общежитий на примере студентов Анкаринского высшего полицейского училища в возрасте от 17 до 39 лет. Из них 243 женского и 126 мужского пола, всего 369 студентов. Анкетные данные были собраны методом взаимного обсуждения. Разница между анкетами определяется с указанием пола. Для статистического анализа применён тест Хи-Квадрат. Вес 73,7% студентов соответствует индексу веса туловища (ВКІ), 13,6% студентов не имеют проблем со здоровьем, 24,1% курящие, 33,1% принимают алкоголь. Из опрошенных студентов 52,6% в день три, а 41,2% в два и 6,2% в день один раз принимают пищу. 79,6% студентов принимают пищу в промежутках между завтраком, обедом и ужином. Студенты женского пола, по сравнению с мужским полом, с целью похудения пропускают одну из очередей приёма пищи. 50,7% студентов иногда получают пищу и в ночное время. Исследование показывает, что опрошенные студенты принимают недостаточно калорийную пищу.

Ключевые слова:

Привычки питания, продукты, студенты университетов, общежитие, Анкара.

1. Giriş:

Büyüme, gelişme ve sağlıklı olmak için temel besin gruplarının yeterince ve dengeli bir şekilde alınması gereklidir (Şaşmaz vd. 2000; Açık vd. 2003). Günlük alınan besinler yaşam süresince büyüme ve gelişmeyi destekleyecek gerekli tüm besin öğelerini karşılamamanın yanı sıra, enerji harcamasıyla dengeli olarak enerji alımını da sağlamalıdır. Yeterli ve dengeli bir beslenme ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılması mümkündür (Ergün 2003). Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye göre farklılık göstermektedir (Anonim 2004). Beslenmede dikkat edilecek en önemli nokta günlük alınacak besin gruplarının üç öğüne dengeli olarak dağıtılmasıdır (Baysal 2006). Beslenme alışkanlıkları okula devam edenler arasında, çevrenin etkisi ile daha az sebze-meyve ve süt grubu besinlerin tüketimi, daha çok hazır besin ya da dışarıda yemek yemeye bağlı artan yağ, şeker tüketimi ile vücutta yağ birikimine dolayısı ile ağırlık artışına neden olmaktadır (Triches ve Giugliani 2005). Yaşamın erken dönemlerinde oluşan şişmanlığın, çeşitli sağlık sorunlarının doğrudan ya da dolaylı nedeni olduğu bilinmektedir (Arslan ve Mendeş 2004). Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin belirlenmesi erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003). Araştırmalar öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi alışkanlıkların metabolizmada dolayısı ile insan sağlığında etkin olduğunu göstermektedir (Arslan vd. 2004). Bireyin günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri düzenli öğünler şeklinde ve her öğünde yeterli ve dengeli besin örtütüsü ile karşılanmalıdır (Budak vd. 2005). Bu çalışma, yurtda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

2. Gereç ve Yöntem:

Ankara'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören, Emniyet Yükseköğrenim Yurdunda kalan, yaşları 17-39 arasında değişen 369 kişi (243 kız, 126 erkek) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma verileri anket formu kullanılarak karşılıklı görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Anket formu öğrenciler hakkında genel bilgiler ve beslenme alışkanlıklarını içeren iki bölümden oluşmuştur. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunlukları öğrenilmiş Beden Kütle İndeksleri [$BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy Uzunluğu (m}^2\text{)}}$] hesaplanmıştır. Ondokuz yaş ve altı için BKİ percentil değerleri kullanılmış; “<5. percentiller yetersiz beslenme”, “≥5.-<15. percentiller zayıf”, “≥15.-<85. percentiller normal”, “≥85.-<95. percentiller hafif şişman olarak değerlendirilmiştir. Yirmi ve daha büyük yaşta kişiler için ise “<18.5 kg/m² zayıf”, “18.5-24.9 kg/m² normal”, “25.0-29.9 hafif şişman”, “30.0-34.9 kg/m² I.derece şişman” olarak sınıflandırılmıştır (Pekcan 2008). Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16.0 for Windows (Statistical Package for the Social Science) paket programı

kullanılmıştır. Değişken olarak cinsiyet alınmıştır. Araştırma verileri mutlak ve yüzde (%) değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiş, gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar ile standart sapma değerleri ($\bar{X} \pm S$) alınmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde Khi-Kare Önemlilik Testi (X^2) kullanılmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma:

Araştırmaya katılan öğrencilerin %65.9'u kız, %34.1'i erkektir. Öğrencilerin ortalama yaşı; 21.4±2.22 yıl (kız; 21.38±2.27 yıl, erkek; 21.63±2.13 yıl), boy uzunluğu 1.70±0.09 m (kız; 1.65±0.06 m, erkek; 1.79±0.06 m), vücut ağırlığı 64.7±13.5 kg (kız; 58.56±9.06 kg, erkek; 76.58±12.64) ve BKİ; 22.1±3.07 kg/m² dir (kız; 21.33±2.75 kg/m² erkek; 23.61±3.10 kg/m²).

Tablo 1. Öğrencilere ait genel bilgiler

Özellikler	Kız (n=243)		Erkek (n=126)		Toplam (n=369)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yaş grubu (yıl)						
≤19	38	15.6	12	9.6	50	13.6
20-24	188	77.4	103	81.7	291	78.8
≥25	17	7.0	11	8.7	28	7.6
	$X^2=2.82$ sd= 2 p>0.05					
Vücut ağırlığı						
Zayıf	32	13.2	1	0.8	33	8.9
Normal	181	74.5	92	73.0	272	73.7
Hafif şişman	30	12.3	30	23.8	61	16.5
I. derece şişman	-	-	3	2.4	3	0.9
	$X^2=22.5$ sd= 3 p<0.05					
Sağlık sorunu						
Var	44	18.2	6	4.8	50	13.6
Yok	199	81.8	120	95.2	319	86.4
	$X^2=12.6$ sd=1 p<0.05					
Sigara						
İçen	53	21.8	36	28.6	89	24.1
İçmeyen	190	78.2	90	71.4	279	75.9
	$X^2=4.4$ sd= 2 p>0.05					
Alkol						
Kullanan	69	28.4	53	42.0	122	33.1
Kullanmayan	174	71.6	73	58.0	247	66.9
	$X^2=8.9$ sd=2 p<0.05					

Tablo 1 incelendiğinde de görülebileceği gibi öğrencilerin genel örnekleme %78.8'i 20-24 yaş aralığındadır. Öğrencilerin vücut ağırlıkları BKİ'ne göre değerlendirildiğinde kızların %74.5'i, erkeklerin %73.0'ü normal vücut ağırlığına sahiptir. Kızlarda zayıf olanların oranı %13.2, erkeklerde %0.8; hafif şişman olan erkeklerin oranı %23.8, kızların oranı ise %12.3'tür. Zayıf olan kızların oranının erkeklerden fazla olması, üniversite dönemindeki kızların vücut imajlarını daha fazla önemsemelerinden kaynaklanmış olabilir. Kız ve erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0.05). Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda da genellikle kızların erkeklere göre daha zayıf oldukları belirlenmiştir (Von Bothmer ve Fridlund 2005, Davy vd. 2006, Ozdogan ve Ozelik 2010).

Araştırmaya katılan kızların %21.8'i, erkeklerin %28.6'sı sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %36.7'sinin (Vançelik vd. 2007), diğer bir çalışmada erkek öğrencilerin %43.4'ünün ve kız öğrencilerin %23.6'sının sigara kullandıkları saptanmıştır (Mazıcioğlu ve Öztürk 2003). Bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık 3/4'ünün sigara kullandığı ve erkeklerin sigara içme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Memiş 2004).

Kız öğrencilerin %28.4'ü, erkek öğrencilerin %42.0'si alkol kullandıklarını ifade etmişlerdir. Alkol kullanma durumunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin alkol kullanma oranı %11.9'dur (Vançelik vd. 2007).

Kızların %18.2'si, erkeklerin %4.8'i doktor tarafından tanısı konmuş sağlık sorunları olduğunu ifade etmişlerdir. Belirtilen sağlık sorunları arasında en çok görülen sindirim sistemi ve solunum sistemi hastalıklarıdır.

Tablo 2'de de görülebileceği gibi öğrenciler %52.6'sı günde üç, %41.2'si iki ve %6.2'si ise bir ana öğün yemek tükettiklerini belirtmişlerdir. Günlük ana öğün sayısının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır ($p>0.05$). Özyazıcıoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada kızların %56.6'sının, erkeklerin %54.7'sinin, Sakamaki ve ark. (2005) %79.0'unun günde 3 öğün yemek yediklerini bildirmişlerdir.

Tablo 2. Öğrencilerin öğün düzenleri

Öğünler ile ilgili bilgiler	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ana öğün sayısı						
1	16	6.6	7	5.6	23	6.2
2	106	43.6	46	36.5	152	41.2
3	121	49.8	73	57.9	194	52.6
	$X^2=2.2$ $sd=2$ $p>0.05$					
Ara öğün durumu						
Tüketen	206	84.8	86	68.3	292	79.1
Tüketmeyen	37	15.2	40	31.7	77	20.9
Toplam	243	100.0	126	100.0	369	100.0
	$X^2=13.7$ $sd=1$ $p<0.05$					
Ara öğün sayısı						
1	88	42.7	41	47.7	129	44.2
2	85	41.3	33	38.4	118	40.4
3	33	16.0	12	13.9	45	15.4
Toplam	206	100.0	86	100.0	292	100.0
	$X^2=0.6$ $sd=2$ $p>0.05$					
Ana öğünleri tüketme sıklığı						
Her gün	162	66.8	62	49.2	224	60.7
Bazen	47	19.3	43	34.1	90	24.4
Genellikle	30	12.3	18	14.3	48	13.0
Hiç	4	1.6	3	2.4	7	1.9
	$X^2=12.08$ $sd=3$ $p<0.05$					
Her gün	71	29.2	60	47.6	131	35.5
Bazen	103	42.4	33	26.2	136	36.9
Genellikle	60	24.7	26	20.6	86	23.3
Hiç	9	3.7	7	5.6	16	4.3
	$X^2=15.06$ $sd=3$ $p<0.05$					
Her gün	197	81.1	119	94.4	316	85.7
Bazen	16	6.6	3	2.4	19	5.1
Genellikle	30	12.3	4	3.2	34	9.2
Toplam	243	100.0	126	100.0	369	100.0
	$X^2=12.15$ $sd=2$ $p<0.05$					

Monneuse ve ark. (1997) üniversiteye devam eden erkek ve kız öğrencilerde günlük öğün sayısı üç olanların oranını sırası ile %71.2 ve %66.8 olarak bulmuşlardır. Önder ve ark. (2000) erkek öğrencilerin %66.0'sının, kız öğrencilerin %54.0'ünün üç öğün besin tükettiğini tespit etmişlerdir. Bu çalışma ve diğer çalışmaların sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun günde 3 öğün tükettikleri saptanmıştır.

Kız öğrencilerin %84.8'i erkek öğrencilerin %68.3'ü ara öğün tüketmektedir. Ara öğün tüketen öğrencilerin %44.2'si bir, %40.4'ü iki, %15.4'ü ise üç ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Ara öğün tüketime durumu cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.05$). Özyazıcıoğlu ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, kızların %77.9'unun, erkeklerin %63.2'sinin öğün aralarında atıştırdıklarını belirlemişlerdir. Yapılan diğer bir çalışmada da kız öğrencilerin %71.4'ünün erkek öğrencilerin %62.5'inin ara öğün tükettikleri saptanmıştır (Bodur ve Çatalkaya 1995).

Araştırmaya katılan öğrencilerin %60.7'si sabah, %35.5'i öğle, %85.7'si ise akşam öğününü her gün tüketmektedirler. Günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısını hiç yapmayan kızların oranı %1.6, erkeklerin oranı ise %2.4'tür. Bu durum sevindirici olmakla birlikte genel örnekleme de öğrencilerin %24.4'ünün bazen kahvaltı yaptıklarını söylemeleri de göz ardı edilmemelidir. Özdoğan ve ark. (2010) üniversitede öğrenim gören kızlar üzerine yaptıkları çalışmada hergün kahvaltı yapanların oranını %44.1 olarak bildirmişlerdir. Sakamaki ve ark. (2005) kızların %82.3'ünün, erkeklerin %66.8'inin düzenli kahvaltı yaptıklarını tespit etmişlerdir. Öğle öğününü hiç tüketmeyenlerin oranı %4.3 olup, akşam öğününü tüketmeyen öğrenci yoktur. Bu çalışmada öğle öğününü hiç tüketmeyenlerin oranı sabah öğününe göre daha yüksektir. Bunun nedeni öğrencilerin okula devam ettikleri zaman içinde öğle yemeği yemeye zaman ayıramamaları olabilir. Cinsiyete göre ana öğünleri tüketim sıklıkları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Öğrencilerin ana öğünleri atlama nedenleri tablo 3'ten incelendiğinde; %59.6'sının geç kalktığı, %22.3'ünün zamanı olmadığı için sabah kahvaltısını atladığı görülmektedir. Bu oran kızlarda %37.1, erkeklerde ise %65.5'tir. Öğrencilerin %35.3'ü kendilerini aç hissetmedikleri için, %34.0'ü zamanı olmadığı için, %9.7'si ise zayıflamak için öğle öğününü atlamaktadırlar. Öğle öğününü atlayan erkek öğrencilerin oranının kız öğrencilerden daha az olduğu görülmektedir. Gençler, sağlıklı beslenme önerilerini yeterince önemsememekte; sağlıklı beslenme engelleri arasında yeterli zamanlarının olmamasını, okul kantinlerinde yiyecek çeşitlerinin az olmasını neden olarak göstermektedirler (Croll vd. 2001).

Tablo 3. Öğrencilerin ana öğün atlama nedenleri ve öğünlerin genellikle tüketildiği yer

	Sabah				Öğle				Akşam									
	Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek		Kız		Erkek					
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%				
Kendini aç hissetmediği için	16	19.8	6	9.4	22	15.1	61	35.5	23	34.8	84	35.3	10	21.7	2	28.7	12	22.6
Zayıflamak için	5	6.2	1	1.6	6	4.1	17	9.8	6	9.1	23	9.7	16	34.8	1	14.2	17	32.0
Geç kalktığı için	30	37.1	42	65.5	72	59.6	12	7.1	-	-	12	5.0	1	2.2	1	14.2	2	3.8
Zamanı olmuyor	19	23.4	13	20.3	32	22.3	52	30.1	29	44.0	81	34.0	4	8.7	1	14.2	5	9.4
Sabah yemekten hoşlanmıyor	9	11.1	1	1.6	10	6.9	-	-	-	-	-	-	1	2.2	-	-	1	1.9
Uygun yiyecek bulamıyor	1	1.2	1	1.6	2	1.3	17	9.8	1	1.5	18	7.6	7	15.2	-	-	7	13.2
Ekonomik nedenler	1	1.2	-	-	1	0.7	13	7.7	7	10.6	20	8.4	7	15.2	2	28.7	9	17.1
Toplam	81	100.0	64	100.0	145	100.0	172	100.0	66	100.0	238	100.0	46	100.0	7	100.0	53	100.0
	$X^2=15.0$ sd=6 p<0.05				$X^2=13.0$ sd=6 p<0.05				$X^2=7.2$ sd=7 p>0.05									
Öğünlerin genelde tüketildikleri yer																		
Yolda ayaküstü	24	9.9	13	10.3	37	10.1	16	6.5	3	2.4	19	5.1	1	0.4	1	0.8	2	0.5
Yurt	191	78.6	99	78.5	290	78.5	9	3.7	8	6.3	17	4.6	210	86.4	118	93.6	328	89.0
Pastane	3	1.2	1	0.8	4	1.1	8	3.4	3	2.4	11	3.0	3	1.2	2	1.6	5	1.3
Okul kantini	17	7.0	7	5.6	24	6.5	100	41.1	40	31.7	140	38.0	3	1.2	-	-	3	0.8
Restorant	1	0.4	-	-	1	0.3	26	10.6	18	14.3	44	12.0	19	7.8	3	2.4	22	6.0
Okul yemekhanesi	3	1.3	3	2.4	6	1.6	75	31.0	47	37.3	122	33.1	7	3.0	2	1.6	9	2.4
Tüketmiyor	4	1.6	3	2.4	7	1.9	9	3.7	7	5.6	16	4.2	-	-	-	-	-	-
Toplam	243	100.0	126	100.0	369	100.0	243	100.0	126	100.0	369	100.0	243	100.0	126	100.0	369	100.0
	$X^2=1.8$ sd=6 p>0.05				$X^2=8.8$ sd=6 p>0.05				$X^2=7.0$ sd=5 p>0.05									

Öğrencilerin %32.0'si zayıflamak, %22.6'sı kendilerini aç hissetmedikleri, %13.2'si ise uygun yiyecek bulamadıkları için akşam öğününü atladıklarını belirtmişlerdir. Her üç öğünde de zayıflamak ve kendilerini aç hissetmedikleri için öğün atlayan kız öğrencilerin oranı, erkek öğrencilerden daha fazladır. Sabah ve öğle öğünü atlama durumu cinsiyete göre istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$).

Yapılan bir çalışmada öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında sabah öğünü için vakit yetersizliğinin öğle ve akşam öğünleri için iştahın olmamasının ilk sırada geldiği belirlenmiştir (Ozdoğan ve Ozcelik 2010). Aytekin ve Memiş'in yaptığı çalışmalarda da benzer şekilde vakit bulamamak ve isteksizlik öğün atlama nedenleri arasında ilk iki sırada yer almıştır (Memiş 2004, Aytekin 1999).

Öğrencilere ana öğünlerini genellikle nerede tükettikleri sorulmuş; sabah (%78.5) ve akşam (%89.0) öğününün en fazla tüketildiği yerin yurt, öğle öğününün ise okul kantini (%38.0) olduğu belirlenmiştir. Saygın ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %79.8'inin öğünlerini yaşadıkları yerde, %9.5'inin fast food ve %4.3'ünün ev yemekleri yapan restoranlarda, %6.4'ünün ise diğer işletmelerde öğünlerini tükettiklerini bildirmişlerdir.

Tablo 4. Öğrencilerin diğer bazı beslenme alışkanlıkları

Haftada 3-4	61	26.6	25	21.4	86	24.8
Seyrek	76	Kız	33.2	43	Erkek	36.6
Özellikler					11	Toplam
Toplam	Say229	%100.0	Say117	%100.0	Say346	%100.0
Gece bir şeyler tüketme durumu	$X^2=1.3$ sd=3 p>0.05					
Tüketir	29	11.9	34	26.9	63	17.1
Bazen tüketir	86	35.4	38	30.2	124	33.6
Tüketmez	128	52.7	54	42.9	182	49.3
	$X^2=13.3$ sd=2 p<0.05					
Yemek yeme hızı						
Hızlı	71	29.2	48	38.1	119	32.3
Normal	136	56.0	66	52.4	202	54.7
Yavaş	36	14.8	12	9.5	48	13.0
	$X^2=4.0$ sd=2 p>0.05					
Günlük su tüketimi (su bardağı=200 mL)						
≤3	42	17.3	14	11.1	56	15.2
4-6	105	43.2	55	43.7	160	43.4
7-9	57	23.5	27	21.4	84	22.7
≥10	39	16.0	30	23.8	69	18.7
	$X^2= 5.0$ sd=3 p>0.05					
Fast-food tüketimi						
Tüketen	229	94.3	117	92.9	346	93.8
Tüketmeyen	14	5.7	9	7.1	23	6.2
Toplam	243	100.0	126	100.0	369	100.0
	$X^2=0.2$ sd=1 p>0.05					
Fast-food tüketme sıklıkları (n=346)						
Her gün	19	8.3	9	7.8	28	8.1
Haftada 1-2	73	31.9	40	34.2	113	32.7

Tablo 4’de araştırmaya katılan öğrencilerin diğer bazı beslenme alışkanlıkları verilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %17.1’i gece kalkıp bir şeyler tükettiğini, %33.6’sı bazen tükettiğini, %49.3’ü ise tüketmediklerini söylemişlerdir. Gece yemek yiyen kız öğrencilerin oranı %11.9 iken, erkek öğrencilerin oranı %26.9’dur. Öğrencilerin geç saatlere kadar ders çalışmaları gece bir şeyler yemelerinde etkili olabilir. Gece yemek yeme ile cinsiyet arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin kendi beyanlarına göre %54.7’sinin yemek yeme hızı normal, %32.3’ünün hızlı, %13.0’ünün ise yavaştır. Öğrencilerin %93.8’i fast-food tükettiklerini belirtmişlerdir. Özdiç de (2004) yaptığı çalışmada benzer şekilde üniversite öğrencilerinin %87.7’sinin fast-food tükettiklerini saptamıştır. Fast-food tüketen öğrencilerin %34.4’ünün seyrek, %32.7’sinin haftada 1-2 kez, %24.8’inin haftada 3-4 kez, %8.1’inin her gün fast-food tükettikleri tablo 4’ten görülmektedir. Özdiç’in yaptığı çalışmada hergün fast-food tüketenlerin oranı %16.2 olarak bulunmuştur (Özdiç 2004).

Öğrencilerin günlük su tüketimlerine bakıldığı zaman günde 2 litre ve daha fazla su içen öğrencilerin oranının düşük (genel=%18.7, kız=%16.0, erkek=%23.8); en yüksek su tüketim oranının günde 4-6 su bardağı tüketenlerde olduğu (%43.4) görülmektedir. Öğrencilerin günlük ortalama su tüketiminin 6 ± 2.8 su bardağı olduğu tespit edilmiştir. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve bu sayede vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücudun su dengesinin korunması ile mümkündür (Anonim 2004). Suyun vücut için elzem olduğu ve günlük vücuttan atılan sıvı miktarının yaklaşık 2.5 litre olduğu düşünüldüğünde araştırmaya katılan öğrencilerin su tüketiminin yetersiz olduğu görülmektedir. Arslan ve Mendeş (2004) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin günlük ortalama su tüketiminin 913 ± 9.27 mL olduğunu saptamışlardır.

Sonuç ve Öneriler:

Öğrencilerin %52.6’sının günde 3 ana öğün tükettiği, en çok atlanan öğünün öğle öğünü (%64.5) olduğu, fast-food tüketiminin sık ve su tüketiminin az olduğu belirlenmiştir. Veriler öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının istenildiği gibi olmadığını göstermektedir. Bu durumun iyileştirilmesi için yaşam koşulları da göz önüne alınarak, çeşitli etkinliklerle yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitim verilmelidir. Öğrencilerin beslenme ile ilgili yanlış tutum ve davranışlarının değişmesi, yaşam kalitelerinin yükselmesini ve ileride oluşabilecek beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının azalmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- AÇIK Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C.: (2003). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*, 13(4): 74-80.
- ANONİM: (2004). *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara. 2004. p. 71.
- ARSLAN C, Mendeş B.: (2004). Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. *F.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(3): 163-170.
- ARSLAN P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E.: (1993). Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2): 195-208.

AYTEKİN F.: (1999). *Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi.

BAYSAL Ayşe: (2006). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları:93, Ankara, Şahin Matbaası.

BODUR S, Çatalkaya Ç.: (1995). İnternlerin Beslenme İle İlgili Tutumları ve Diyet Tedavisi Bilgi Düzeyleri. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(4): 53-57.

BUDAK N, Özer E, Kovalı S, İnceiş N.: (2005). Kahvaltının Öğrencilerin Beslenmesine Katkısı ve Akademik Başarıya Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(1): 47-54.

CROLL JK, Neumark-Sztainer D, Story M.: (2001). Healthy Eating: What Doesit Mean To Adolescents? *J Nutr Educ*, 33: 193-198.

DAVY SR, Benes BA, Driskell JA.: (2006). Sex Differences İn Dieting Trends, Eating Habits and Nutrition Beliefs of A Group Of Midwestern College Students, *Journal of The American Dietetic Association*, 106(10): 1673-1677.

ERGÜN C.: (2003). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara; Hacettepe üniversitesi, p. 3-6.

MAZICIOĞLU MM, Öztürk A.: (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4): 172-178.

MEMİŞ, E.: (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Şişmanlık (Obezite) Durumu ve Diyet Ürünleri Kullanmaları Üzerinde Bir Araştırma*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, p. 112.

MONNEUSE MO, Bellisle F, Koppert G.: (1997). Eating Habits, Food and Health Related Attitudes and Beliefs Reported By French Students. *European Journal Of Clinical Nutrition*, (51): 46-53.

OZDOGAN Y, Ozçelik AO. Sürücüoğlu MS.: (2010). The Breakfast Habits of Female University Students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9): 882-886.

OZDOGAN Y, Ozçelik AO.: (2010). Nutrition Habits Of Students Who Attend Sports Academies. *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*, 5(3): 247-258.

ÖNDER FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, Özben B, Atilla S, Oral SN.: (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı İle Olan İlişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 1: 1-5.

ÖZDİNÇ İY.: (2004). Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketim Noktası Tercihlerini, Etkileyen Faktörler. *Anatolia:Turizm Araştırmaları Dergisi*, 15(1): 71-79.

ÖZYAZICIOĞLU N, Çınar GH, Buran G, Ayverdi D.: (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2): 34-40.

PEKCAN G.: (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Eds.: Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, ve ark. In: Diyet El Kitabı. Yenilenmiş 5. Baskı, Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, s. 69-77.

SAKAMAKİ R, Toyama K, Amamoto R, Cuhuan-Jun L, Naotaka S.: (2005). Nutritional Knowledge, Food Habits and Health Attitude of Chinese University Students A Cross Sectional Study. *Nutrition Journal*, 4(1): 1-5.

SAYGIN M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T. ve ark.: (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 18(2): 43-47.

ŞAŞMAZ T, Tanır F, Demirhindi H, Karaömerlioğlu Ö, Akbaba M.: (2000). Adana İlköğretim Okullarındaki Öğretmenlerin Çocuk Beslenmesi ve Beslenme Eğitimi Hakkındaki Bilgileri. *Sağlık ve Toplum*, 10(2): 40-44.

TRICHES RM, Giugliani ERJ.: (2005). Obesity, Eating Habits and Nutritional Knowledge Among School Children. *Rev Saude Publica*, 39(4): 1-6.

VANÇELİK S, Önal S, Güraksın A, Beyhun E.: (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4): 242-248.

VON BOTHMER MI, Fridlund B.: (2005). Gender Differences In Health Habits and In Motivation For A Healthy Lifestyle Among Swedish University Students. *Nursing Health Sciences*, 7(2): 107-118.