

Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları

Mahir Güleç (*), Nurcan Yabancı (**), Ercan Göçgeldi (*), Bilal Bakır (*)

Özet

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, ileriki yaşlarda görülebilecek birçok kronik hastalık ile yakından ilişkilidir. Bu araştırma, farklı statüdeki iki yurttan kalan kız üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yürütülmüştür. GATA ve Mehmet Akif Yurdu'nda kalan ve basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen toplam 300 kız öğrenciye anket formu uygulanarak veriler toplanmıştır. GATA ve Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilerde Beden Kitle İndeksi değerleri sırasıyla 20.3 ± 1.7 ve 20.8 ± 2.3 kg/m^2 'dir. GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin %0.7'si, Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilerin ise %5.3'ünün şişman olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %86.3'ü alkol ve %78'i sigara kullanmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada, öğrenciler arasında günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı atlama ve "fast food" tüketimi yaygın bulunurken, öğrencilerin %27.3'ünün hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Tüm üniversite öğrencilerine sağlıklı beslenme koşulları sunulmalı, öğrencilere düşük ücretle yeterli ve dengeli menülerden oluşan öğünler verilmeli, sürekli aralıklarla beslenme eğitimi programları uygulanmalı ve gençlerin spor yapmaları için uygun alanlar oluşturulmalıdır.

Anahtar kelimeler: Beslenme, beslenme alışkanlığı, üniversite öğrencileri, yurt

Summary

Nutritional habits of students living in two female dormitories in Ankara

Nutritional habits of university students are closely related

to many chronic diseases that may develop at further ages. This study was conducted to determine nutritional habits of female university students living at two dormitories from two different categories. Data were collected by performing a questionnaire to 300 female students who were selected by simple randomized sampling among students living at GATA and Mehmet Akif dormitories. Students living at GATA and Mehmet Akif dormitories had body mass index values of 20.3 ± 1.7 and 20.8 ± 2.3 kg/m^2 , respectively. Obesity prevalence was 0.7% and 5.3% in students living at GATA and Mehmet Akif dormitories, respectively. Of the students, 86.3% and 78.0% stated no alcohol use and no smoking, respectively. Skipping breakfast, which is the most important meal of the day and consuming fast food were common among students, and 27.3% of the students were not ever making sports. Healthy nutritional conditions should be presented to all university students, adequate and balanced meals should be offered at lower costs, periodic training on nutrition should be provided, and proper areas should be arranged for making sports.

Key words: Nutrition, nutritional habits, university students, dormitory

Giriş

Üniversite döneminde bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okula ve yeni bir çevreye uyum sağlama çabaları, birçok öğrencide sosyal, psikolojik ve sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (1,2).

Üniversite eğitiminin ilk yılları adölesan dönemi ile çakışmaktadır. Adölesan 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 (3). Bu

* GATF Halk Sağlığı AD

**Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Gıda ve Beslenme Eğitimi AD, Ankara

Ayrı basım isteği: Dr. Mahir Güleç, GATF Halk Sağlığı AD, Etilik-06018, Ankara

E-mail: mgulec@gata.edu.tr

Makalenin geliş tarihi: 03.01.2008

Kabul tarihi: 09.05.2008

dönemde beslenme, bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek obezite, kalp damar hastalığı, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır (4,5).

Vücut gereksinimlerini karşılayacak enerji ve besin öğelerinin önerilen miktarlarda alınması, başka bir deyişle yeterli ve dengeli beslenme, özellikle gençlik döneminde çok önemlidir. Bu dönemde gençlerin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, malnütrisyon, obezite, kalp damar hastalıkları, anemi, vitamin ve mineral yetersizlikleri, büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir (6-8). Gençlerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında zayıf olma, güzel olma ile eş anlamlı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler, anoreksia ve blumia gibi yeme davranışı bozukluklarına zemin hazırlamaktadır (9-11).

Yüksek öğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta ve bu durum, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yaratmaktadır. Özellikle yurtda kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur (12). Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri, simit ve çay gibi besinleri çok tükettikleri, gençler arasında karın doyurmanın beslenmeyle eş değer kabul edildiği bildirilmiştir (13-16). Bu araştırma, Türk Silahlı Kuvvetleri'ne ait ve sivil devlet yurdunda kalan kız üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Gereç ve Yöntem

İki farklı statüdeki yurtda kalan kız üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yürütülen tanımlayıcı tipteki bu çalışmaya GATA Yurdu ve Mehmet Akif Yurdu'nda kalan ve araştırma için onayı alınan kız öğrenciler alınmıştır.

Araştırmanın evrenini GATA Yurdu'nda kalan 469 öğrenci ve Mehmet Akif Yurdu'nda kalan 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Tüm evrene ulaşmanın ekonomik olmaması nedeniyle evreni bilinen çalışma gruplarını temsil edecek örneklem büyüklüğü formülü kullanılarak her iki grup için en az 150 öğrenci basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler anket formu kullanılarak, Nisan-2006 ile Mayıs 2006 tarihleri arasında, öğrencilerle yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Anket formu öğrenci-

lerin genel beslenme alışkanlıklarından oluşurken, her öğrencinin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerek Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı elle taşınabilen 0.5 kg'a duyarlı banyo terazisi ile ölçülmüş, boy uzunluğu ölçümü ise, öğrenciler ayaklar bitişik, duvara dayalı ve baş Frankfort düzlemde iken esnemeyen bir mezür yardımı ile ayakkabısız olarak yapılmıştır (17). Daha sonra BKİ [Ağırlık (kg)/Boy uzunluğu (m)²] hesaplanmış, BKİ değerleri 18.5 kg/m²'nin altında olan öğrenciler zayıf, 18.5-24.9 kg/m² arası olanlar normal ve 24.9 kg/m²'nin üstünde olan öğrenciler şişman olarak sınıflandırılmıştır (18). Elde edilen veriler, SPSS 11.0 kullanılarak ki kare ve t testi ile istatistiksel olarak değerlendirilmiş, istatistik önem düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Yurtda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak için yürütülen bu çalışmada, kız öğrencilerin BKİ ortalamaları sırasıyla GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerde 20.3±1.7 kg/m², Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilerde de 20.8±2.3 kg/m² olarak hesaplanmıştır (Tablo I).

Tablo I. Öğrencilerin yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerleri (n=300)

	GATA Yurdu ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)	Mehmet Akif Yurdu ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)	p değeri
Yaş (yıl)	19.9±0.9 (18-21)	21.1±1.6 (18-25)	0.00
Ağırlık (kg)	55.6±5.1 (45-73)	56.6±7.7 (42-82)	0.171
Boy (cm)	165.4±5.0 (156-183)	164.7±6.7 (150-187)	0.263
BKİ (kg/m ²)	20.3±1.7 (16.4-25.3)	20.8±2.3 (16.4-27.3)	0.021

GATA Yurdu ve Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan kız öğrencilerde sırasıyla zayıflık sıklığı, %14.0 ve %15.3, şişmanlık sıklığı da %1.0 ve %5.3 olarak bulunmuştur (Tablo II).

Öğrencilerin alkollü içki ve sigara kullanma durumları Tablo III'de gösterilmiştir. GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin %11.3'ü, Mehmet Akif Yurdu'nda kalan öğrencilerin %16.0'sı alkollü içki kullanırken, sigara içme sıklığı %19.0 olarak saptanmıştır. Günde 1-5 adet sigara içen öğrencilerin oranı %61.4 olup, günde 16-20 adet sigara içtiğini bildiren öğrenci oranı %3.5'dir.

GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin %10'u, Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilerin ise %20.7'si kahvaltı yapmamaktadır, en çok geçiştirilen ana öğün öğle yemeğidir (%26.3). GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin, diğer öğünlere göre sabah kahvaltısı ve öğle yemeğini daha düzenli olarak tükettikleri ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.01) (Tablo IV).

Tablo II. Öğrencilerin beden kitle indeksi değerlerinin sınıflandırılması (n=300)

Beden Kitle İndeksi	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
18.5 kg/m ² altı (Zayıf)	21	14.0	23	15.3	44	14.7
18.5-24.9 kg/m ² (Normal)	128	85.3	119	79.3	247	82.3
25 kg/m ² ve üstü (Şişman)	1	0.7	8	5.3	9	3.0
$\chi^2=5.89, p=0.053$						

Tablo III. Öğrencilerin alkollü içki ve sigara kullanma durumları (n=300)

	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Alkollü içki kullanma durumu						
Kullanmıyor	133	88.7	126	84.0	259	86.3
Kullanıyor	17	11.3	24	16.0	41	13.7
Sigara kullanma durumu						
Kullanmıyor	123	82.0	111	74.0	234	78.0
Kullanıyor	18	12.0	39	26.0	57	19.0
Bırakmış	9	6.0	-	-	9	3.0
Günlük içilen sigara adeti						
1-5	5	27.8	30	76.9	35	61.4
6-10	6	33.3	7	17.9	13	22.9
11-15	6	33.3	1	2.6	7	12.3
16-20	1	5.6	1	2.6	2	3.5

Öğrencilerin kahvaltı tüketimlerine ilişkin bilgiler Tablo V'de verilmiştir. Yurtta kalan öğrencilerin %70.3'ü yurt yemekhanesinde kahvaltı yaptıklarını bildirirken, kahvaltıda en çok tüketilen besinler peynir-ekmek (%37.3), poğaç-simit (%32.0), zeytin-ekmek (%12.0),

tost (%9.3), bal/reçel-ekmek (%7.7) ve yumurta-ekmek (%1.7), en çok içilen içecekler ise çay (%66.0), hazır meyve suyu (%16.3), süt (%13.7) ve neskafe (%4.0) olarak belirtilmiştir.

Öğrencilerin ana ve ara öğünlerde en çok tükettik-

Tablo IV. Öğrencilerin düzenli olarak öğün tüketme durumları (n=300)

	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Sabah kahvaltısı						
Tüketirim	135	90.0	119	79.3	254	89.7
Tüketmem	15	10.0	31	20.7	46	15.3
$\chi^2=6.57, p=0.01$						
Öğle yemeği						
Tüketirim	128	85.3	93	62.0	221	73.7
Tüketmem	22	14.7	57	38.0	79	26.3
$\chi^2=21.05, p=0.001$						
Akşam yemeği						
Tüketirim	118	78.7	121	80.7	239	79.7
Tüketmem	32	21.3	29	19.3	61	20.3
$\chi^2=0.19, p=0.067$						
Ara öğünler						
Tüketirim	99	66.0	84	56.0	183	61.0
Tüketmem	51	34.0	66	44.0	117	39.0
$\chi^2=3.15, p=0.07$						
Günlük öğün sayısı						
3 öğünden az	17	11.3	55	36.7	72	24.0
3 öğün	55	36.7	48	32.0	103	34.3
3 öğünden fazla	78	52.0	47	31.3	125	41.7
$\chi^2=28.2, p=0.001$						

Tablo V. Öğrencilerin kahvaltı tüketimine ilişkin bilgiler (n=300)

	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı yapılan yer						
Yurt yemekhanesi	103	68.7	108	72.0	211	70.3
Okul kantini	45	30.0	18	12.0	63	21.0
Yolda ayak üstü	2	1.4	24	16.0	26	8.6
$\chi^2=30.31, p=0.001$						
Kahvaltıda en çok tüketilen besin						
Peynir-ekmek	73	48.7	39	26.0	112	37.3
Poğaç-simit	44	29.3	52	34.7	96	32.0
Zeytin-ekmek	17	11.3	19	12.7	36	12.0
Tost	2	1.3	26	17.3	28	9.3
Bal/reçel-ekmek	13	8.7	10	6.7	23	7.7
Yumurta-ekmek	1	0.7	4	2.7	5	1.7
$\chi^2=33.9, p=0.001$						
Kahvaltıda en çok içilen içecek						
Çay	108	72.0	90	60.0	198	66.0
Hazır meyve suyu	20	13.3	29	19.3	49	16.3
Süt	19	12.7	22	14.7	41	13.7
Neskafe	3	2.0	9	6.0	12	4.0
$\chi^2=6.51, p=0.09$						

leri besinlerin dağılımı Tablo VI'da verilmiştir. Öğrenciler ana öğünlerde sırasıyla en çok tükettikleri besinleri sebze ve meyveler (%25.3), yumurta, et ve et ürünleri (%20.0), süt ve ürünleri (%19.7), tahıllar (%12.3), kurubaklagiller (%11.7) ve tatlılar (%11.0) olarak belirtirken, ara öğünlerde çikolata (%48.0), hamur işleri (%15.0), puding gibi tatlılar (13.7) tüketildiği belirlenmiştir. Ana öğünlerde GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin sebze ve meyve ile yumurta, et ve et ürünleri haricinde, diğer besinleri tercih etme sıklıkları Mehmet

Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilere göre daha fazladır ($p<0.05$).

Tablo VII'de yurttan kalan öğrencilerin "fast food" tüketimi ve haftalık spor yapma süreleri gösterilmiştir. Öğrencilerin %39.7'si sık sık, %40.3'ü bazen "fast food" tükettiklerini bildirmişlerdir. Bu çalışmada, GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin %22.7'sinin, Mehmet Akif Yurdu'nda kalan öğrencilerin de %32'sinin hiç spor yapmadığı saptanırken, iki yurt arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo VI. Öğrencilerin ana ve ara öğünlerde en çok tükettikleri besinler (n=300)

	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Ana öğünlerde en çok tüketilen besinler						
Sebze ve meyveler	26	17.3	50	33.3	76	25.3
Yumurta, et ve et ürünleri	24	16.0	36	24.0	60	20.0
Süt ve ürünleri	37	24.7	22	14.7	59	19.7
Tahıllar	21	14.0	16	10.7	37	12.3
Kurubaklagiller	20	13.3	15	10.0	35	11.7
Tatlılar	22	14.7	11	7.4	33	11.0
$\chi^2=18.85, p=0.002$						
Ara öğünlerde en çok tüketilen besinler						
Çikolata	77	51.3	67	44.7	144	48.0
Hamur işleri, bisküvi, vb	23	15.3	22	14.7	45	15.0
Puding, dondurma vb tatlılar	21	14.0	20	13.3	41	13.7
Kuruyemişler	11	7.3	9	6.0	20	6.7
Cipsler	6	4.0	13	8.7	19	6.3
Kolalı içecekler, oralet, vb	6	4.0	11	7.3	17	5.7
Şeker ve şekerlemeler	6	4.0	8	5.3	14	4.7
$\chi^2=5.28, p=0.51$						

Tablo VII. Öğrencilerin "fast food" tüketimi ve haftalık spor yapma süreleri (n=300)

	GATA Yurdu		Mehmet Akif Yurdu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
"Fast food" tüketimi						
Her gün	1	0.7	7	4.7	8	2.7
Sık sık	60	40.0	59	59.3	119	39.7
Bazen	62	41.3	59	39.3	121	40.3
Nadir	27	18.0	25	16.7	52	17.3
$\chi^2=4.66, p=0.198$						
Spor yapma süresi (saat/hafta)						
Hiç yapmam	34	22.7	48	32.0	82	27.3
1-3 saat	66	44.0	77	51.3	143	47.7
4-6 saat	37	24.7	18	12.0	55	18.3
6'dan fazla	13	8.6	7	4.7	20	6.7
$\chi^2=11.6, p=0.009$						

Tartışma

Bu çalışmada, farklı statüdeki iki ayrı yurttaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Öğrencilerin BKİ değerleri GATA ve Mehmet Akif Kız Öğrenci Yurdu'nda kalan öğrencilerde sırasıyla 20.3 ± 1.7 ve 20.8 ± 2.3 kg/m^2 'dir. Öğrencilerin vücut ağırlıkları genelde normal sınırlarda iken, zayıflık sıklığının ortalama %15 olması öğrencilerin yetersiz beslendiklerinin bir göstergesi olabilir. Marmara ve Işık Üniversitelerinde yapılan bir çalışmada da, kız öğrencilerin ortalama BKİ 19.7 ± 1.73 kg/m^2 olarak saptanırken, %36.0'sının zayıf, %3.0'ünün şişman olduğu bildirilmiştir (19). Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığı ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir, bu nedenle üniversite öğrencilerinin beslenmesine önem vermek gerekir. Ayrıca günümüzde kız öğrencilerde zayıflığın tercih edilmesi, zayıf olma arzusunun yaygın ve moda olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Sigara, sağlığı olumsuz yönde etkileyen bir alışkanlıktır. Çukurova Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sigara ve alkol kullanım durumu kızlarda da %39.0 ve %36.6 olarak saptanırken (20), Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da, öğrencilerin %27.9'unun günde 17-20 adet sigara içtikleri ve %11.6'sının alkol kullandığı bildirilmiştir (15). Bu çalışmada da alkol kullanım durumları benzer bulunurken, yurttaki öğrencilerin bir günde içtikleri sigara sayısının daha az olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencileri arasında öğün atlama çok yaygın bir alışkanlıktır (13). Bu çalışmada, yurttaki öğrencilerin genellikle öğün atladıkları saptanmıştır. Akşam yemeği dışındaki tüm öğünler, GATA Yurdu'nda kalan öğrenciler tarafından daha düzenli olarak tüketilmektedir. Gençlik döneminde enerji ve besin öğelerinin önerilen düzeyde alınması için ana ve ara

öğün tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı önemlidir. Kahvaltı başta olmak üzere öğün atlama çocuk ve gençlerde okul başarısını olumsuz yönde etkilerken, yetersiz ve dengesiz beslenmeye zemin hazırlamaktadır (21,22).

Tümerdem ve ark. İstanbul'da üç üniversitenin değişik fakültelerinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sabah kahvaltısı ve öğle yemeklerinin düzenli olmadığını ve ayakta aceleyle karın doyurulduğunu, akşam yemeklerinin ise, diğer öğünlere göre daha dikkatli hazırlandığını bildirmişlerdir (23). Sağlam ve Yürükçü, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %59.5'inin günde üç öğün, %20.9'unun iki ve %19.6'sının da dört ve üzeri öğün tükettiklerini belirtmişlerdir (15). Isparta ilinde yaş ortalamaları 21.3 yıl olan 144 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %16.7'sinin hiç kahvaltı yapmadıkları, düzenli olarak kahvaltı, akşam ve ara öğün tüketenlerin sıklıklarının sırasıyla %32.6, %75.0 ve %23.6 olduğu bildirilirken, öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde sırasıyla %52.8 ve %74.3 ev yemeği, ara öğünlerde ise %75.7 "fast food" tarzı besinleri tercih ettikleri bildirilmiştir (24). Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksek Okulu'ndaki öğrencilerin düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği tüketim sıklıkları sırasıyla %72.5, %88.4 ve %98.5'dir (25). Bu çalışmada da, öğrencilerin sabah kahvaltı yapma sıklığı diğer çalışmalara göre yüksek bulunurken, düzenli öğle ve akşam yemeği tüketme sıklıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin kahvaltı tüketimine ilişkin veriler değerlendirildiğinde, büyük kısmının yurt yemekhanesinde kahvaltı yaptığı, kahvaltıda peynir-ekmek, poğaçasimit gibi besinleri ve içecek olarak da çayı tercih ettikleri saptanmıştır. Ankara'da yapılan bir başka çalışmada

da, üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısında en çok tercih ettikleri besinlerin peynir-zeytin (%67.4), simit (%53.7), içeceğin ise çay (%85.6) olduğu bildirilmiştir (13). Çalışma sonuçları, önceki çalışmalarla desteklenmektedir.

Gençlerin en çok tükettikleri içecekler, kola ve çaydır. Beşer, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, kız öğrencilerin günde ortalama 5.9 çay bardağı çay tükettiklerini bulmuştur (26). Budak ve ark., Erciyes Üniversitesi'nde eğitim gören 511 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %97.4'ünün siyah çay, %92.6'sının ayran, %80.8'inin süt, %80.5'inin kahve, %61.3'ünün meyve suyu tükettiklerini, günlük siyah çay tüketiminin 432 ± 310 mL olduğunu saptamışlardır (27). Çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri, çay içme alışkanlığının fazla olduğundan, çayın kolay bulunabilir ve ucuz olmasından kaynaklanabilir. Çay, geleneksel bir içeceğimizdir, ancak yemeklerle beraber tüketimi demir eksikliği anemisine neden olduğu için, yemeklerden en az yarım saat sonra, açık içilmesi önerilebilir. Bu çalışmada kahvaltıda ve diğer ana öğünlerde süt tüketimi düşük bulunurken, gençlerin ara öğünlerde hiç süt ve ürünlerini tüketmedikleri de saptanmıştır. Hasipek ve ark. üniversite gençleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada sütün nadir tüketildiğini bildirmişlerdir (28). Çay yerine, kalsiyumdan zengin olan süt, ayran gibi içeceklerin tüketilmesinin ileri yaşlarda osteoporoz oluşumunu önleyeceği unutulmamalı, gençler süt tüketiminin artırılması konusunda bilgilendirilmelidir.

Öğrencilerin ana öğünlerde en çok sebze ve meyve, yumurta, et ve et ürünleri, ara öğünlerde ise çikolata, hamur işleri, puding, dondurma gibi tatlıları tükettikleri bulunmuştur. Yaşları 14-24 arası olan gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin %25'inin öğle yemeklerinde simit, lahmacun, döner-ekmek, pasta, gofret, çikolata, içecek olarak da ayran tükettikleri saptanmıştır (29). Sebze ve meyve tüketimi özellikle kanser ve kalp damar hastalıklarının önlenmesi açısından önem taşıyan besin grubudur. Bu çalışmada ise, öğrencilerin ana öğünlerde en çok (%25.3) sebze ve meyve tercih ettikleri saptanmış olup, bu sonuç sevindiricidir. Yücecan ve ark. ise, adölesanların öğün aralarında hamur işleri, kek, pasta, çikolata, yağlı tohumlar, taze meyve, patates cips, tost, çay, kola, ayran, gazoz, neskafe, meyve suyu ve süt tükettiklerini bildirmişlerdir (30).

Yurtta kalan öğrenciler arasında "fast food" tüketimi çok yaygındır. Ankara'da, 16-18 yaş arası toplam 600 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin büyük kısmının beslenme gereksinimlerini ayaküstü beslenerek karşıladıkları ve hamburger, döner, patates kızart-

ması, çikolata ve kolalı içecekleri daha çok tercih ettikleri bildirilmiştir (31). Çocuk ve gençler arasında bir aktivite olarak kabul edilen ve popüleritesi hızla artan bir alışkanlık haline gelen "fast food" tarzı beslenmede menülerde besin öğeleri ya yetersiz, ya da aşırı miktarda bulunmaktadır. Bu durum obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (32). Gençlere "fast food" tarzı beslenmeyi tamamen yasaklamak mümkün olmayacağı için, "fast food" tüketimi en aza indirmeye çalışılmalı ve mümkünse kola yerine ayran, taze meyve suyu gibi içecekler, hamburgerin yanında yeşil salata tüketme gibi tercihlerle "fast food" tüketimi sağlıklı şekle dönüştürülmelidir. Her iki yurttan da kalan öğrencilerin beslenme bilgilerini ailelerinden (%68.0) aldıkları saptanmıştır. Üniversite öğrencilerine beslenme eğitimi verilmesi, gençlerin doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarına, yanlış alışkanlıklarını terk etmelerine ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır. GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin %77.3'ü, Mehmet Akif Yurdu'nda kalan öğrencilerin de %68.0'i spor yaptıklarını bildirmişlerdir. Askeri yurttan kalan öğrenciler arasında spor yapma alışkanlığı daha fazladır ($p < 0.05$). Birer ve Ersoy üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %24.8'inin spor yaptığını, %42.3'ünün zamanı olmadığı, %24.5'inin ilgi duymadığını, %11.4'ünün yorucu olduğu için spor yapmadığını saptamışlardır (33). Dünya Bankası ve WHO'nun işbirliği ile 107 ölüm nedeni için mortalite, prevalans ve insidans tahminlerinin yapıldığı bir çalışmada, fiziksel aktivite azlığının en önemli risk etmenlerinden birisi olduğu rapor edilmiştir (34). Yaşamın her döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile beraber düzenli fiziksel aktivite, sağlığın temelini oluşturur. Obezite, diyabet, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite çok etkilidir (35,36). Bu nedenle üniversite öğrencilerine spor yapma alışkanlığı kazandırılmalı, spor yapabilmeleri için olanaklar sağlanmalı ve spor yaşam şekline dönüştürülmelidir.

Sonuç olarak, genellikle yurttan kalan öğrencilerin yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu saptanmıştır. Sabah ve öğle öğünlerini geçiştirmek, Mehmet Akif Yurdu'nda kalan öğrencilerde, GATA Yurdu'nda kalan öğrencilere göre daha fazladır. Mehmet Akif Yurdu'nda kalan öğrencilerin büyük kısmı günde 3 öğünden az besin tükettiklerini bildirirken, GATA Yurdu'nda kalan öğrencilerin genellikle 3 öğünden fazla besin tükettikleri belirlenmiştir. Öğrenciler arasında "fast food" tüketimi ve ara öğünlerde çikolata, hamur işleri, bisküvi vb tüketimi çok fazladır. Yurtlar, üniver-

site öğrencilerine doğru beslenme ve spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek için uygun kurumlardır. Bu nedenle, yurtlarda öğrencilere düşük ücretle yeterli ve dengeli menülerin sunulması, belli aralıklarla düzenli beslenme eğitimi verilmesi ve spor alanlarının oluşturulması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Jones KV, Lebnan V. A 6 year follow-up of the type A behaviour pattern in medical student. *Med Educ* 1988; 22: 211-213.
2. Aktaş Y. Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1997; 13: 107-110.
3. Spear BA. Adolescent growth and development. *J Am Diet Assoc* 2002; 102: S23-S29.
4. Şanlıer N, Yabancı N. Okul çağında beslenme. 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2005: 139-158.
5. Mukudi E. Nutrition status, education participation, and school achievement among Kenyan middle-school children. *Nutrition* 2003; 19: 612-616.
6. Casey VA, Dwyer JT, Coleman KA, Valadian I. Body mass index from childhood to middle age: a 50-y follow up. *Am J Clin Nutr* 1992; 56: 14-18.
7. Prista A, Maia JA, Damasceno A, Beunen G. Anthropometric indicators of nutritional status: implications for fitness, activity, and health in school-age children and adolescents from Maputo, Mozambique. *Am J Clin Nutr* 2003; 77: 952-959.
8. Kapil U, Bhavna A. Adverse effects of poor micronutrient status during childhood and adolescence. *Nutr Rev* 2002; 60: S84-S90.
9. Toro J, Gomez-Peresmitré G, Sentis J, et al. Eating disorders and body image in Spanish and Mexican female adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2006; 41: 556-565.
10. Alanson ATV, Rodriguez MAR, Alanson JEL, Carretero GR, Martin MF. Eating disorders. *Soc Psychiatry Epidemiol* 2005; 40: 980-987.
11. Neumark-Sztainer, D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg, M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc* 2006; 106: 559-568.
12. Güldiken N, Özekicioğlu H. Anadolu üniversitelerinde ailelerinden uzakta öğrenim gören öğrencilerin barınmaya ilişkin sorunları. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 2001; 5: 163-180.
13. Yaman, M, Yabancı N. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. I. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, Mart 2006, Ankara. Kongre Özet Kitabı, 214-223.
14. Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yüksek öğrenim gençlerin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994; 22: 195-208.
15. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okulu öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996; 25: 16-23.
16. Karaoğlu L, Pehlivan E, Genç MF, Güneş G, Eğri M. İnönü Üniversitesi ikinci sınıf öğrencileri beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Sağlık ve Toplum* 2005; 15: 82-88.
17. Pekcan G. Hastanın beslenme durumunun saptanması. In: Baysal A, Aksoy M, Bozkut M (eds). *Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 2002: 65-116.
18. WHO. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: WHO Technical Report Series. 2000: 894.
19. Korkmaz E, Özçelik N, Akıncı T, Alphan E. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antioksidan bilgi düzeyleri. I. Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu, 26 Kasım 2004, Ankara. Kongre Özet Kitabı, 36.
20. Yağmur C. Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanımlarının incelenmesi. II. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-14 Nisan 1995, Ankara. Kongre Özet Kitabı, R-4.2.
21. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzler JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005; 105: 743-760.
22. Dimeglio G. Nutrition in adolescence. *Pediatr Rev* 2000; 21: 32-33.
23. Tümerdem Y, Ayhan B, Coşkun A ve ark. Metropolitan bir kentte üniversite gençliğinin beslenme durumu. *Diabet Yıllığı* 1985; 4: 210-218.
24. Kişioğlu AN, Öztürk M, Demirel R, Doğan M, Uskun E. Isparta İl Merkezi'ndeki cafelere giden öğrencilerin okul, beslenme, uyku durumları ve sigara ile alkol alışkanlıkları üzerine bir çalışma. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-28 Eylül 2002, Diyarbakır. Kongre Özet Kitabı, 615-616.
25. Öztunç G, Aytaç N, Öztürk E, Torun S. Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksekokulu 1. sınıf öğrencileri ile Adana Laboratuvar Sağlık Meslek Lisesi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve hemoglobin düzeylerinin saptanması ve bunların beden kitle indeksleri ile ilişkileri. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-28 Eylül 2002, Diyarbakır. Kongre Özet Kitabı, 726-729.
26. Beşer E. Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi* 1988; 17: 67-73.
27. Budak N, Çiçek B, Şahin H. Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin tükettikleri içecekler ve tercihlerini belirleyen etmenler. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyet Kongresi, 2-5 Nisan 2003, Antalya. Kongre Özet Kitabı, 228.
28. Hasipek S, Aktaş N, Sürücüoğlu MS, Akın N. Üniversite gençliğinde süt ve ürünlerinin tüketim sıklığı ve bu durumu etkileyen faktörler. *Diyabet ve Endokrinoloji Yıllığı* 1988; 6: 86-94.
29. Tümerdem Y, Özsüt H, Emekli U ve ark. Adölesan dön-

- mindeki öğrenimdeki gençlerin beslenme durumlarını etkileyen yöresel ve sosyoekonomik, kültürel etmenlerin araştırılması. *Diabet Yıllığı* 1985; 4: 173-184.
30. Yücecan S, Pekcan G, Açık S ve ark. Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994; 22: 179-194.
31. Elmacıoğlu F. Hızlı hazır (Fast-Food) yemek sisteminde önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996; 25: 30-34.
32. Sağlam F. Hızlı hazır yemek yeme üzerinde bir çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1991; 20: 187-197.
33. Birer S, Ersoy G. Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1987; 16: 153-170.
34. Murray CJL, Lopez AD. Mortality by cause for eight regions of the world: global burden of disease study. *Lancet* 1997; 349: 1269-1276.
35. Evans JW, Cyr-Campbell D. Nutrition, exercise and healthy aging. *J Am Diet Assoc* 1997; 97: 632-638.
36. Alfredson H, Nordström P, Lorentzon R. Total and regional bone mass in female soccer players. *Calcif Tissue Int* 1996; 59: 438-442.