

# Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıkları

Didem ÖNAY\*

## ÖZET

*Bu çalışma; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma evrenini, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde okuyan 180 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve çalışmaya toplam 179 öğrenci katılmıştır (Katılım oranı %99.4). Araştırma verileri Aralık 2009-Ocak 2010 tarihleri arasında araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir anket formu ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 13 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ (Beden Kitle İndeksi)  $21.6 \pm 2.6$  kg/m<sup>2</sup>'dir. Öğrencilerin %89.9'u sigara ve %95.5'i alkol kullanmadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %62.0'sini öğün atladığı, ve en fazla atlanan öğünün de %55.0 oranı ile sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Kuruyemiş (%49.2), meyve (%38.0), kolalı içecek (%33.5), patates cipsi (%28.5) tüm öğrenciler tarafından öğün aralarında en yüksek oranda tüketilen besinlerdir. Öğrencilerin çoğunluğunun peyniri (%52.5) ve ekmeği (%85.0) her gün tükettikleri, sakatata (%55.3) ve margarini (%36.3) hiç tüketmedikleri bulunmuştur. Çay (%84.9) tüm öğrenciler tarafından hergün en yüksek oranda tüketilen içecektir.*

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı, beden kitle indeksi.

Nutrition Habits and Frequency of Food Consumption of Nursing  
Students of Akşehir Health School at Selçuk University

## ABSTRACT

*This study was planned to determine the nutrition habits and frequency of food consumption of the university students. The universe consisted of 180 students who*

\* Yrd. Doç.Dr., Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Beslenme Eğitimi  
Bilim Dalı, KONYA.

*currently attending the Aksehir Health School at Selcuk University. We didn't use any exempling methods in this study. The sample consisted of 179 students who accepted to participate to study (Participation rate 99.45%). The data were collected using data forms which prepared by researcher between October 2009- January 2010. In the evaluation of the data SPSS 13 statistical package program was used. The BMI (Body Mass Index) mean of the students in the study was  $21.6 \pm 2.6$  kg/m<sup>2</sup>. Of the students, 89.9% and 95.5% stated no alcohol use and no smoking, respectively. 62.0% of the students leave the meal and 55.0% they retard breakfast. Dried fruit (49.2%), fruit (38.0%), cola drinks (33.5%), potato cips (28.5%) were the food that was mostly consumed among all the students between meals. It was found the majority of the students consumed cheese (52.5%) and bread (85.0%), offal (55.3%) and margarine (36.3%) none consumed. Tea (84.9%) were the drink that was mostly consumed among all the students everyday.*

**Key Words:** University students, nutrition habits, frequency of food consumption, body mass index.

## GİRİŞ

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. Üniversite eğitiminin ilk yılları adolesan dönemi ile çakışmaktadır. Adolesan döneminde 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 (Güleç ve ark., 2008). Hızlı büyüme ve gelişme enerji, besin öğeleri ve besinlere olan ihtiyacı arttırmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmasında ise gencin kötü sosyo-ekonomik kültürel yapısı ile bilinçsizlik nedeniyle kazanılan yanlış alışkanlıklara bağlı sorunlar ortaya çıkabilir (Pekcan ve Beğenmez, 1988). Gençlerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında zayıf olma, güzel olma ile aynı anlamı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler anoreksia ve bulimia gibi yeme davranışı bozukluklarına zemin hazırlamaktadır (Toro et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2006).

Üniversite öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam şekli öğrencilerin beslenme davranışlarını da değiştirebilmektedir. Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu

ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan çalışmalarda, öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünlere geçiştirdikleri, tek öğün yemek yedikleri, simit ve çay gibi besinleri çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia ve ark., 2002; Durmaz ve ark., 2002; Garibağaoğlu ve ark., 2006; Karaoğlu ve ark., 2005; Yaman ve Yabancı, 2006).

Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Üniversite gençliğinin beslenme sorunlarının başlıca nedenleri; bilgi yetersizliği, toplu beslenme hizmetlerinin yetersizliği ve ekonomik nedenler olarak sayılabilir. Beslenme alışkanlıklarının düzensiz olması, öğün atlamanın alışkanlık haline gelmesi, sandviç, hamburger tipi beslenmenin yaygın olması, öğünlere tuz, şeker ve yağdan zengin olması, şişmanlık ya da zayıflık gibi sorunlara yol açmaktadır. Bilindiği gibi, şişmanlık (obezite) günümüzde artık bir hastalık olarak kabul edilmekte ve beraberinde birçok soruna yol açabilmektedir. Geç yaşlarda edinilen yanlış alışkanlıkların değiştirilmesi ise çok zor olmaktadır. Bu nedenle, bu yaşlarda kazanılacak olumlu beslenme alışkanlıklarının, ileriki yaşlarda sağlıklı olmanın temellerini oluşturduğu unutulmamalıdır (Uçar ve Hasipek, 2006). Bu araştırma, Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile besin tüketim sıklıklarını saptamak amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

## **GEREÇ ve YÖNTEM**

Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde okuyan toplam 179 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir (Katılım oranı %99.4). Araştırma verileri anket formu kullanılarak, Aralık 2009 ile Ocak 2010 tarihleri arasında yapılmıştır. Anket

formu, öğrencilere sınıf ortamında dağıtılarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra toplanmıştır. Anket formu öğrenciler hakkında genel bilgiler, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarından oluşurken, her öğrencinin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerek Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır.

Vücut ağırlığı ölçümü, elektronik baskül ile boy ölçümü ise esnemeyen plastik bir mezure kullanılarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Öğrencilerin boylarına göre olmaları gereken vücut ağırlıklarının değerlendirilmesinde; Beden Kitle İndeksi (BKİ)  $BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$  formülü kullanılmıştır (Arslan 1993, Yolsal ve ark., 1998, Pekcan 1999, Alikashifoğlu ve Yordam 2000, Pekcan 2001, Ergün ve Erten 2004). Beden kitle indeksine göre vücut ağırlığı; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sınıflandırması kullanılarak “<18.5 zayıf”, “18.5-19.9 arası kabul edilebilir”, “20.0-24.9 arası normal”, “25.0-29.9 arası hafif şişman”, “30-34.9 arası I derece şişman”, “35.0-39.9 arası II derece şişman”, “>40 morbid şişman” olarak değerlendirilmiştir (Pekcan 1999, Pekcan 2001, Saltzman and Mogensen 2001, Eker ve Şahin 2002, Ergün ve Erten 2004).

Besin tüketim sıklığının değerlendirilmesinde,  $T = 6T_1 + 5T_2 + 4T_3 + 3T_4 + 2T_5 + 1T_6$  formülünden yararlanılarak, puanlama sistemi kullanılmıştır (Aktaş, 1979). Puanlamada her gün tüketilen yiyeceğin frekansı 6, gınaşırı tüketilenlerin 5, haftada bir tüketilenlerin 4, 15 günde bir tüketilenlerin 3, ayda bir tüketilenlerin 2, daha seyrek tüketilenlerin frekansı 1 ile çarpılarak, toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından yiyecekleri birbiriyle kıyaslayabilmek amacıyla, her bir besin için saptanan toplam puan ile bu besinin her gün tüketilmesi durumunda alacağı en yüksek toplam puan arasında yüzde orantı kurularak hesaplanmıştır.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi; Windows ortamında Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) 13 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, ortalama, standart sapma ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ), standart hata ( $S_x$ ) ve yüzde (%) değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmıştır.

## BULGULAR

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını saptamak için yürütülen bu çalışmaya katılan öğrencilerin %82.7'si kız, %17.3'ü ise erkektir. Kız öğrencilerin oranının yüksek olmasının nedeni, anket uygulamasının yapıldığı Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümü öğrencilerinin çoğunlukla kız öğrencilerinden oluşmasıdır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yarıdan fazlası (%54.2) 18-20 yaş grupları arasında olup bunu %42.5 oranı ile 21-23, %2.2 oranı ile 24-26 ve %1.1 oranı ile de 27 ve üzeri yaş grupları izlemektedir. Öğrencilerin %29.1'i birinci, %28.5'i ikinci, %20.1'i üçüncü ve %22.3'ü dördüncü sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin anne ve babalarının en yüksek oranlarda (sırasıyla %63.7, %56.4) ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaş ortalamaları  $20.5 \pm 1.9$  yıl, vücut ağırlığı ortalamaları  $59.5 \pm 9.3$  kg, boy uzunluğu ortalamaları  $165.9 \pm 8.1$  cm ve BKİ ortalamaları ise  $21.6 \pm 2.6$   $\text{kg/m}^2$  olarak bulunmuştur. Öğrencilerin yarıdan fazlası (%57.5) normal vücut ağırlığına sahiptir. BKİ'ne göre vücut ağırlığı kabul edilebilir olan öğrencilerin oranı %21.8 'dir. BKİ'ne göre hafif şişman sınıfına girenlerin oranı %11.2, zayıf olanların oranı ise %9.5 olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Öğrencilerin yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalama değerleri ve öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine göre Vücut Ağırlıkları (n=179).

	Minimum-Maksimum	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	$S_x$
Yaş (yıl)	18-35	$20.5 \pm 1.9$	0.1
Vücut Ağırlığı (kg)	45-85	$59.5 \pm 9.3$	0.7
Boy Uzunluğu (cm)	150-190	$165.9 \pm 8.1$	0.6
BKİ ( $\text{kg/m}^2$ )	15.5-28.7	$21.6 \pm 2.6$	0.2
<b>Beden Kitle İndeksi</b>		<b>Sayı</b>	<b>%</b>
<18.5 zayıf		17	9.5
18.5-19.9 arası kabul edilebilir		39	21.8
20.0-24.9 arası normal		103	57.5
25.0-29.9 arası hafif şişman		20	11.2

Öğrencilerin %4.5'i alkollü içki kullanırken, sigara içme oranının %10.1 olduğu saptanmıştır. Sigara içen öğrencilerin yarısının (%50.0) günde 1-4 adet arasında sigara içtikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %36.3'ünün spor yaptığı belirlenmiştir. Spor yapan öğrencilerin yarıdan fazlasının (%53.8) ara sıra spor yaptığı görülürken, bunu sırasıyla %15.4 oranı ile haftada 1 kez, %12.3 oranı ile haftada 2-3 kez, %9.2 oranı ile gınaşırı ve yine aynı oranla (%9.2) hergün spor yapanlar izlemektedir.

Öğrencilerin %62.0 gibi bir çoğunluğunun günde 2 öğün yemek yediği ve yarısından fazlasının (%55.0) kahvaltı öğününü atladığı görülmektedir. Öğrencilerin günlük öğün sayısı ortalaması  $2.49 \pm 0.71$  olarak bulunmuştur. Öğrencilere “öğün dışında atıştırma alışkanlığınız var mı?” diye sorulduğunda öğrencilerin %96.1'inin “evet” diye cevap verdikleri görülmüştür (Tablo 2). “Öğün dışında ne tür yiyecekleri yemeyi tercih edersiniz?” diye sorulduğunda ise; öğrencilerin öğün aralarında en yüksek oranda tükettikleri besinin kuruyemiş (%49.2) olduğu, ve bunu meyve (%38.0), kolalı içecek (%33.5), patates cipsi (%28.5), çikolata (%21.2) ve bisküvilerin (%18.4) izlediği belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin günlük öğün sayısı, öğün atlama durumları ve öğün dışı besin tüketme alışkanlıklarına göre dağılımları.

Günlük öğün sayısı (n=179)	Sayı	%
İki öğün	111	62.0
Üç öğün	51	28.5
Dört öğün	14	7.8
Beş ve +	3	1.7
Ortalama öğün sayısı ( $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$ ) = $2.49 \pm 0.71$		
<b>Öğün atlama durumu (n=179)</b>		
Atlar	111	62.0
Atlamaz	68	38.0
<b>Atlanan öğün (n=111)</b>		
Sabah	61	55.0
Öğle	48	43.2
Akşam	2	1.8
<b>Öğün dışı besin tüketme durumu (n=179)</b>		
Tüketir	172	96.1
Tüketmez	7	3.9

Öğrencilerin çeşitli besinleri her gün tüketme durumuna göre aldıkları yüzde tüketim puanları; ekmekte 96.09, peynirde 87.80, zeytinde 80.26, çikolata ve şekerlemelerde 77.47, pilav-makarnada 76.82, simit, poğaç, kek, bisküvi ve cipste 73.56 olarak bulunmuştur. Her gün en fazla tüketilen besinlerin ekmek (%85.0) ve peynir (%52.5) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğunun, günün dışı tükettikleri besinler, pilav, makarna (%40.2), zeytin (%39.1), simit, poğaç, kek, bisküvi, cips ve benzerleri (%36.3), çikolata ve şekerlemeler (%36.3), peynir (%35.2), taze sebze (%32.4), hamburger, tost, sandviç, pizza ve benzerleri (%31.3) ve yine aynı oranla pişmiş sebzeler (%31.3). Öğrencilerin çoğunluğu kurubaklagili, kırmızı eti, tavuğu ve yumurtayı haftada bir kez (sırasıyla %46.4, %36.9, %38.5 ve %34.1) en fazla oranda tüketmektedir. Öğrencilerin hiç tüketmiyorum yanıtını verdiği besinler arasında sakatatlar (%55.3) ilk sırada yer almakta olup, margarin (%36.3), pekmez (%28.5), tereyağı (%26.3) ve bal (%21.2) bunu izlemektedir (Tablo 3).

Tablo 4'den de görüleceği gibi, her gün en fazla tüketilen içeceğin çay (%84.9) olduğu görülmektedir. Çayın her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı 95.44 olup, en yüksek değerdedir.

Öğrencilerin çeşitli içecekleri her gün tüketme durumuna göre aldıkları yüzde tüketim puanları; çayda 95.44, ayranında 65.08, sütte 59.68, hazır meyve sularında 56.52, kolalı içeceklerde 56.05, kahvede 53.63, bitki çaylarında 46.83, taze meyve sularında da 37.99 olarak bulunmuştur (Tablo 4).

Öğrencilerin çoğunluğunun haftada 1 kez tükettikleri içecekler, ayran (%33.5), süt (%29.6), hazır meyve suları (%27.9), kolalı içecekler (%25.1) ve kahvedir (%24.6). Öğrencilerin hiç tüketmiyorum yanıtını verdiği içecekler arasında %27.6 oranıyla bitki çayları, %23.5 oranıyla da taze meyve suları gelmektedir. Öğrenciler arasında hazır meyve suyu tüketimi %92.2 oranında iken, taze meyve suyu tüketiminin daha düşük (%76.5) oranda olduğu görülmektedir.

Öğrencilere “günde kaç bardak su içersiniz?” diye sorulduğunda; öğrencilerin verdikleri cevaplara göre ortalama günlük su tüketimi  $6.15 \pm 3.41$  su bardağı olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.** Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımları (n=179)

Besin türü	Hergün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Daha Seyrek		Hiç tüketmiyorum		TOPLAM PUAN	YÜZDE TÜKETİM PUANI
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Yoğurt	25	14.0	48	26.8	70	39.1	13	7.3	9	5.0	11	6.1	3	1.7	738	68.72
Peynir	94	52.5	63	35.2	12	6.7	3	1.7	2	1.1	3	1.7	2	1.1	943	87.80
Sütlü tatlılar	2	1.1	10	5.6	54	30.2	33	18.4	38	21.2	28	15.6	14	7.8	481	44.79
Kırmızı et	4	2.3	18	10.1	66	36.9	41	22.9	17	9.5	24	14.0	8	4.5	559	52.05
Tavuk eti	8	4.5	24	13.4	69	38.5	32	17.9	21	11.7	21	11.7	4	2.2	603	56.15
Balık eti	-	-	3	1.7	25	14.0	18	10.1	25	14.0	60	33.5	48	26.8	279	25.98
Sakatatlar	-	-	2	1.1	6	3.4	4	2.2	10	5.6	58	32.4	99	55.3	84	7.82
Sucuk, sosis, salam	13	7.3	25	14.0	41	22.9	9	5.0	15	8.4	47	26.3	29	16.2	471	43.95
Lahmacun, kebab, döner	3	1.7	18	10.1	46	25.7	36	20.1	34	19.0	30	16.8	12	6.7	498	46.37



**Tablo 3.** Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımları (n=179) (Devam)

Besin türü	Hergün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Daha Seyrek		Hiç tüketmiyorum		TOPLAM PUAN	YÜZDE TÜKETİM PUANI
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Hamburger, tost, sandviç, pizza	14	7.9	56	31.3	43	24.0	14	7.8	8	4.5	23	12.8	21	11.7	617	57.45
Yumurta	31	7.3	44	24.6	61	34.1	14	7.8	6	3.4	5	2.8	18	10.1	709	66.01
Kurubaklagil	8	4.5	33	18.4	83	46.4	20	11.2	9	5.0	13	7.3	13	7.3	636	59.22
Fındık, fıstık, ceviz	10	5.6	32	17.9	60	33.5	29	16.2	12	6.7	28	15.6	8	4.5	599	55.77
Taze sebze	32	17.9	58	32.4	47	26.3	13	7.3	10	5.6	9	5.0	10	5.6	738	68.72
Pişmiş sebze	28	15.6	56	31.3	53	29.6	7	3.9	12	6.7	13	7.3	10	5.6	718	66.85
Taze meyve	31	17.4	53	29.6	48	26.8	12	6.7	10	5.6	15	8.4	10	5.6	714	66.48
Kuru meyveler	6	3.4	11	6.1	29	16.2	26	14.5	30	16.8	53	29.6	24	13.4	398	37.06
Ekmek	152	85.0	21	11.7	2	1.1	1	0.6	1	0.6	2	1.1	-	-	1032	96.09

**Tablo 3.** Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımları (n=179) (Devam)

Besin türü	Hergün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Daha Seyrek		Hiç tüketmiyorum		TOPLAM PUAN	YÜZDE TÜKETİM PUANI
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Pilav, makarna	33	18.4	72	40.2	60	33.5	7	3.9	1	0.6	4	2.2	2	1.1	825	76.82
Simit, poğaç, kek, bisküvi, cips	48	26.8	65	36.3	48	26.8	6	3.4	4	2.2	7	3.9	1	0.6	790	73.56
Tereyağı	-	-	32	17.9	34	19.0	15	8.4	8	4.5	29	16.2	47	26.3	470	43.76
Margarin	-	-	18	10.1	34	19.0	8	4.5	5	2.8	44	24.6	65	36.3	334	31.10
Bal	-	-	31	17.3	33	18.4	14	7.8	15	8.4	33	18.4	38	21.2	489	45.53
Reçel, marmelat	-	-	38	21.2	39	21.8	13	7.3	9	5.0	27	15.1	29	16.2	574	53.45
Pekmez	-	-	24	13.4	23	12.8	12	6.7	17	9.5	38	21.2	51	28.5	404	37.62
Zeytin	69	38.6	70	39.1	21	11.7	-	-	4	2.2	6	3.4	9	5.0	862	80.26
Hamur tatlıları	7	4.0	7	3.9	44	24.6	35	19.6	25	14.0	44	24.6	17	9.5	452	42.09
Çikolata ve benzeri	51	28.4	65	36.3	40	22.3	9	5.0	3	1.7	8	4.5	3	1.7	832	77.47

**Tablo 4.** Öğrencilerin içecek tüketim sıklıklarına göre dağılımları (n=179)

İçecek türü	Hergün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Daha Seyrek		Hiç tüketmiyorum		TOPLAM PUAN	YÜZDE TÜKETİM PUANI
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Süt	28	15.7	31	17.3	59	29.6	17	9.5	8	4.5	15	8.4	27	15.1	641	59.68
Ayran	29	16.2	40	22.3	60	33.5	19	10.6	6	3.4	16	8.9	9	5.0	699	65.08
Çay	152	84.9	22	12.3	-	-	1	0.6	-	-	-	-	4	2.2	1025	95.44
Bitki çayları	36	20.1	23	12.8	25	14.0	9	5.0	9	5.0	27	15.1	50	27.9	503	46.83
Hazır meyve suları	24	13.4	27	15.1	50	27.9	28	15.6	8	4.5	28	15.6	14	7.8	607	56.52
Taze meyve suları	14	7.8	17	9.5	25	14.0	19	10.6	20	11.2	42	23.5	42	23.5	408	37.99
Kahve	29	16.2	25	14.0	44	24.6	20	11.2	10	5.6	21	11.7	30	16.8	576	53.63
Kola, gazoz vb.	27	15.1	33	18.4	45	25.1	19	10.6	10	5.6	18	10.1	27	15.1	602	56.05

## TARTIŞMA

Öğün atlamak bazal metabolizmayı yavaşlatacağından öğün atlamak yerine günde en az üç ve hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur (Arslan ve ark, 2001). Yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %60.2'si üç öğün yemek yerken, %33.3'ü öğün atlamamaktadır. Atlanan öğünler içinde %62.9 ile sabah kahvaltısı birinci sırada yer almaktadır (Ünal ve ark., 2009). Bu çalışmada benzer olarak çoğunluğunun (%62.0) öğün atladığı görülmektedir. Öğün atlayan öğrencilerinde en fazla oranda (%55.0) sabah kahvaltısını atladıkları belirlenmiştir (Tablo 2).

Yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %55'inin 3 öğün, %35'inin de 2 öğün yemek yedikleri (Aytakin ve Bulduk, 2000), başka bir çalışmada da öğrencilerin %63'ünün günde 3 öğün tükettikleri belirlenmiştir (Sağlam, 1991). Lotrean et al. (2003) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin %44'ünün öğün atladığını saptamışlardır. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) yaptıkları çalışmada, günde üç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam) yemek yiyen öğrenci sayısı 293 (%48.9), üç öğünden daha az yiyenlerin sayısı 149 (%24.3), üç öğünden daha fazla yemek yiyenlerin sayısı (%26.1) olarak belirlenmiştir. Uçar ve Hasipek (2006) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %51.3'ünün günde üç öğün yemek yediğini belirtmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin %60.1'inin günde 3-4 öğün tüketirken, %35.9'unun 2 ve daha az öğün tükettiği belirlenmiştir (Vançelik ve ark., 2007). Bu çalışmada günde 3 öğün yiyen öğrenci oranı %28.5 olup, bahsedilen araştırmalardan daha düşük orandadır.

Yılmaz ve Özkan'ın (2007) yaptıkları çalışma, araştırma grubunun beslenme alışkanlıkları üzerinden incelendiğinde, katılımcıların %90.3'ünün öğün atladığı, en fazla atlanan öğünün %65.8 ile öğle öğünü olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, öğle öğününü atlayanların oranı %43.2 olup, daha düşüktür.

Ara öğünlerde, besleyici değeri düşük olan yüksek kalorili ve çok yağlı besinler yerine besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketilmesi gerekirken, çoğunlukla yağ oranı yüksek olan besinler daha fazla tüketilmektedir. Günlük enerjinin büyük bir kısmını şeker, tatlı, pasta gibi yiyeceklerden almak doğru değildir. Çünkü bu besinlerde çok az protein, vitamin ve mineral olduğu için boş enerji kaynağıdır ve vücuda enerji kazandırmaya yardımcı olan B grubu vitaminlerin gereksinimlerini arttırarak, bir süre sonra vücuttaki enerjisi de alıp

yorgunluk ve uyku verirler. Çok tüketildikleri zaman diş çürüklüklerine de neden olurlar (Uçar ve Hasipek, 2006). Uçar ve Hasipek (2006), yaptıkları çalışmalarında, öğün aralarında en yüksek oranda tüketilen besinin şekerli çay (%66.78) olduğunu, çikolata-şeker (%50.66), kek vb (%45.39), kolalı içecekler (%36.84), meyveler (%31.91), şekerli çay (%22.37), meyve suyu (%22.70) ve kuruyemişin (%17.43) bunu izlediğini, süt ile ayranın (%16.12) ise son sırada yer aldığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada, meyve ve kolalı içecek tüketimi sırasıyla %38.0, %33.5 olup, anılan çalışmayla yakın değerdedir.

Sebzeler günlük enerji ve protein gereksinimine çok az katkıda bulunurken, mineraller ve vitaminler bakımından zengin besin gruplarından (Baysal 1996). Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günde 4-5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi önerilmektedir (Duyff, 2003). Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) yaptıkları çalışmada, her gün düzenli olarak meyve tükettiğini ifade eden öğrencilerin oranı %36.4 iken, öğrencilerin %18.5'i gınaşırı, %41.6'sı ara sıra meyve yediğini, %3.5'i ise hiç meyve yemediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada benzer olarak; öğrencilerin her gün taze sebze ve meyve tüketimi %35.3'tür. Süt, yoğurt ve peynir grubundan ise günde 1-3 porsiyon önerilmektedir (Jacobson 1995). Çalışmada, öğrencilerin yarısından fazlasının (%52.5) her gün peynir, %14.0'ının da her gün yoğurt tükettikleri belirlenmiştir. Selçuk ve arkadaşlarının (2003), öğrencilerin süt ürünleri tüketim alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %50.77'sinin peyniri, %35.91'inin yoğurdu, %8.11'inin tereyağını ve %5.21'inin dondurmaya düzenli olarak tükettiği görülmektedir. Aslan ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yarıya yakınının (%47.0) süt ve yoğurdu her gün tükettikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, öğrencilerin süt ve yoğurdu her gün tüketme oranı %29.7 olup, düşük orandadır.

Büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğelerinden biri olan proteinlerin en iyi kaynakları sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, yumurta, kurubaklagiller ve benzeri besinlerdir (Baysal 1996). Et, yumurta, kuru baklagiller grubundan, günde iki porsiyon almak gereklidir. Bu gruptaki besinler; protein, demir, çinko ve B grubu vitaminlerinden zengindir (Uçar ve Hasipek 2006). Yetişkin bireylerin her gün 2 porsiyon, çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınların, menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri, omega 3(n-3) içeriği yüksek olduğu için sağlıklı beslenme adına haftada 2 kez balığı tüketmeleri önerilmektedir (Anonim 2004). Bu çalışmada, öğrencilerin çoğunluğu kurubaklagili, kırmızı

eti, tavuğu ve yumurtayı haftada bir kez (sırasıyla %46.4, %36.9, %38.5 ve %34.1) en fazla oranda tüketmektedir. Balık tüketimi ise daha düşüktür.

Yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %61.4'ünün peyniri her gün tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %47.9'u kurubaklagilleri, %47.2'si beyaz eti, %41.6'sı kırmızı eti ve %40.0'ı da yumurtayı haftada 1-2 kez tükettiklerini belirtmişlerdir. Ekmek %77.9 oranında her gün tüketilmektedir. Pirinç, makarna, bulgur grubu besinler %43.8 oranında haftada 1-2 kez, taze sebze-meyve ise %69.1 oranında her gün tüketilmektedir. Öğrencilerin %46.8'i zeytinyağı ve ayçiçek yağını her gün tükettiklerini belirtmişlerdir. Şekeri her gün tüketme oranı %55.8 olarak bulunmuştur (Aslan ve ark., 2003). Bu çalışmada da öğrencilerin %46.4'ü kurubaklagilleri, %52.5'i beyaz eti haftada bir kez tüketmekte olup, anılan araştırma sonucuyla yakın değerdedir.

Uçar ve Hasipek (2006) yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin her gün en yüksek oranda tükettikleri besinlerin; ekmek (%90.46), peynir (%71.38), domates (%43.75) ve yoğurt (%39.47) olup, hiç tüketmedikleri besinlerin; sakatatlar (%62.50), tahin helvası (%45.72) ve pekmez (%44.41) olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada da, öğrencilerin her gün en yüksek oranda tükettikleri besinlerde ilk iki sırayı ekmek (%85.0) ve peynir (%52.5) alırken, hiç tüketmedikleri besinlerde ilk sırayı sakatatlar (%55.3) almaktadır.

Yılmaz ve Özkan'ın (2007), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada, her gün; %22.3'ünün yoğurt, %76.0'sının peynir, %0.6'sının kırmızı et, %4.0'ının tost, sandviç, %12.6'sının yumurta, %16.6'sının taze sebze, %34.3'ünün taze meyve, %38.3'ünün ekmek, %16.0'ının pilav, makarna, %10.9'unun bal, %52.0'ının zeytin, %24.6'sının çikolata ve şeker tükettiği, bu çalışmada ise, öğrencilerin her gün; %14.0'ının yoğurt, %52.5'inin peynir, %2.3'ünün kırmızı et, %7.9'unun hamburger, tost, sandviç, pizza, %7.3'ünün yumurta, %17.9'unun taze sebze, %17.4'ünün taze meyve, %85.0'ının ekmek, %18.4'ünün pilav, makarna, %38.6'sının zeytin, %28.4'ünün çikolata tükettiği belirlenmiştir.

Su beslenmenin en önemli parçasıdır. Vücudun her fonksiyonu sıvıyla sağlanır ve vücuttaki suyun yüzde 10'unu kaybetmek ciddi sorunlar doğurur. Yüzde 90'ı su olan kan, besinleri hücrelere taşır ve buradaki atıkları alır. İnsan besin almadan günlerce yaşayabilir ama günlerce susuz yaşayamaz. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Yaşam için elzem olan su ihtiyacı temiz kaynaklardan sağlanmalıdır. Besin tüketimi ile vücutta oluşan zararlı maddeleri atmak, vücut ısı dengesini sağlamak amacıyla günde ortalama

2-2.5 litre (8-10 su bardağı) su içilmelidir (Soylu ve Kesici, 2008). Bu çalışmada ise, ortalama günlük su tüketimi  $6.15 \pm 3.4$  su bardağı olarak bulunmuş olup, daha düşük değerdedir.

Çay, yemek sırasında içildiğinde, sindirim kanalında demir, çaydaki polifenoller veya tanenlerle birleşerek erimeyen kompleks oluşturmakta ve böylece demir emilimini düşürücü etkide bulunmaktadır. Özellikle hayvansal besinler tüketilirken içilen çayın yemek sırasında ve yemekten hemen sonra içilmemesi önerilmektedir (Işıksoluğu 2001). Çayın içeriğindeki kafeinin insan sağlığı üzerindeki etkileri göz ardı edilmemelidir. Kafein kahve, çay, kolalı içecekler, kakao ve kakaolu besinlerin bileşiminde bulunmaktadır. Bir fincan (200-250 ml) kahvede yaklaşık 100-120 mg, bir bardak çayda (çay bardağı ve 5 dakika demlenmiş) 40-50 mg, kolalı içeceklerde ise 100 ml'de yaklaşık 35-36 mg kafein bulunmaktadır. Sağlıklı yetişkin bireylerde ağızdan alınan kafeinin tamamına yakını (%99) emilir ve ağızdan alındıktan 5 dakika sonra tüm dokularda görülmeye başlar. Günde 5 gramın üzerinde alınması durumunda ise konvülsiyon, koma, solunum ve kalp yetmezliği ortaya çıkabilir (Çelik 2006). Yapılan bir çalışmada; öğrencilerin %88.82'si her gün çay içmekte, %40.00'ı 4-6 bardak çay içmekte ve %52.96'sı normal koyulukta çay tercih etmektedir (Uçar ve Hasipek 2006). Araştırmadan elde edilen bilgiler çalışma sonucuyla paralellik göstermektedir. Çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri, çay içme alışkanlığının fazla, çayın kolay bulunabilir ve ucuz olmasından kaynaklanabilir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün (2003) yaptıkları çalışmada, her gün düzenli olarak süt içtiğini belirten öğrencilerin oranı %9.3 iken, %7.2'si her gün kola ve meşrubat, %5.3'ü meyve suyu ve %4.7'si ayran içtiğini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin sadece %4.8'i hiç çay içmezken, hiç süt içmediğini belirtenlerin oranı %40.1'e ulaşmaktadır. Bu çalışmada ise hiç süt içmeyen öğrenci oranının (%15.1) daha düşük değerde olması sevindiricidir.

Budak ve arkadaşları (2003), yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin %97.4'ünün siyah çay, %92.6'sının ayran, %80.8'inin süt, %80.5'inin kahve tükettiklerini saptamışlardır. Bu çalışmada ise; bu değerler sırasıyla %96.8, %95.0, %84.9, %83.2 olup (tablo7), anılan araştırma sonucuyla yakın değerdedir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları üzerine yapılan bu çalışma 179 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları  $20.5 \pm 1.9$  yıl, vücut ağırlığı ortalamaları  $59.5 \pm 9.3$  kg, boy uzunluğu ortalamaları  $165.9 \pm 8.1$  cm ve BKİ ortalamaları ise  $21.6 \pm 2.6$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin çoğunluğunun (%62.0) öğün atladığı görülmektedir. Öğün atlayan öğrencilerinde en fazla oranda (%55.0) sabah kahvaltısını atladıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük öğün sayısı ortalaması  $2.49 \pm 0.71$  olarak bulunmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%96.1) öğün dışında atıştırma yaptıkları ve en yüksek oranda da kuruyemişi (%49.2) tercih ettikleri görülmektedir. Öğrencilerin her gün en fazla tükettikleri besinlerin ekme (%84.9) ve peynir (%52.5) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu kırmızı eti ve tavuğu haftada bir kez (sırasıyla %36.9, %38.5) en fazla oranda tüketmektedir. Öğrencilerin hiç tüketmiyorum yanıtını verdiği besinler arasında sakatatlar (%55.3) ilk sırada yer almakta olup, margarin (%36.3), pekmez (%28.5), tereyağı (%26.3) ve bal (%21.2) bunu izlemektedir. Öğrencilerin çeşitli içecekleri her gün tüketme durumuna göre aldıkları yüzde tüketim puanları; çayda 95.44, ayranı 65.08, sütte 59.68, hazır meyve sularında 56.52, kolalı içeceklerde 56.05, kahvede 53.63, bitki çaylarında 46.83, taze meyve sularında da 37.99 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük su tüketimi ortalaması ise  $6.15 \pm 3.41$  su bardağı olarak bulunmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda şu önerilere yer verilebilir;

- Öğrencilerin beslenme bilgilerini arttırmak için öğrencilere yeterli ve dengeli beslenme hakkında seminerler verilmeli, ders müfredatlarına beslenme dersleri ilave edilmelidir.
- Öğrenciler yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları hakkında bilinçlendirilmelidir.
- Geç yaşlarda edinilen yanlış alışkanlıkların değiştirilmesi çok zor olmaktadır. Bu nedenle, erken yaşlarda kazanılacak olumlu beslenme alışkanlıklarının, ileriki yaşlarda sağlıklı olmanın temellerini oluşturduğu unutulmamalıdır.
- Üniversitelerde düzenli aralıklarla beslenme konularında kısa süreli konferanslar, paneller ve söyleşiler düzenlenmelidir.



- Yeterli ve dengeli beslenmenin önemli etkenlerinden biri kişilerin bugünkü yaşam koşullarına göre günde 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi sağlanmalıdır.

Sağlıklı ve dengeli beslenmede gerekli olan besin gruplarının tüketiminin yeterli ve dengeli bir şekilde artırılması amacıyla gerekli tedbirleri alınmalı, bunun için de beslenme uzmanları, diyetisyenler gibi yetişmiş elemanlar tarafından çeşitli basın ve yayın organları, televizyon yayınları ile topluma ulaştırılmalı, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi kamuoyuna öğretilmelidir.

## **KAYNAKLAR**

Alikaşifoğlu, A. ve Yordam, N. (2000). “Obezitenin Tanımı ve Prevelansı”, **Katkı Pediatri Dergisi**, 21 (4): 475-481.

Aktaş, N. (1979). “Hollanda’daki Türk İşçi Ailelerinin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, **Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü**, Ankara.

Anonim, (2004). **Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi**. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 71 s, Ankara.

Arslan, P. (1993). “Obezite (Şişmanlık)”, **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 2(6): 198-201.

Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S. ve Ergen, S. (2001). **Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Zayıflama Rehberi**. Özgür Yayınları. İstanbul.

Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E. (2003). “Ankara’da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi’nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik ölçümlerinin Değerlendirilmeleri”, **C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi**, 25(2): 55-62.

Aytekin, F. ve Bulduk, S. (2000). “Üniversite Öğrencilerine Verilen Eğitim Modellerinin Öğrencilerde Davranış Değişikliğine Etkilerinin İncelenmesi”, **Milli Eğitim Dergisi**, 148: 1-5.

Baysal, A. (1996). **Beslenme**. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara.

Budak, N., Çiçek, B. ve Şahin, H. (2003). “Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin Tükettikleri İçecekler ve Tercihlerini belirleyen Etmenler”, **IV. Uluslar arası Beslenme ve Diyet Kongresi**, 2-5 Nisan 2003, Kongre Özet Kitabı; 228, Antalya.

Çelik, F. (2006). “Çay (Camellia sinensis); İçeriği, Sağlık Üzerindeki Koruyucu Etkisi ve Önerilen Tüketimi”, **Türkiye Klinikleri J Med Sci**, 26: 642-648.

Durmaz, H., Saęun, E. ve Tarakçı, Z. (2002). "Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", **YYÜ Veterinerlik Fakültesi Dergisi**, 13(1-2): 69-73.

Duyff, R.L. (2003). **Amerikan Diyetisyenler Derneęi'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi**. (Çeviri Ed: Sevinç Yücecan, Gülden Pekcan, Berat Nursal, Tanju Besler), Acar Matbaacılık, 614 s, İstanbul.

Eker, E. ve Şahin, M. (2002). "Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım", **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 11 (7); 246-251.

Ergün, A. ve Erten, S. (2004). "Öğrencilerde Vücut Kitle İndeksi ve Bel Çevresi Deęerlerinin İncelenmesi", **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası**, 57(2): 57-61.

Erten, M. (2006). "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", **Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). "Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Deęerlendirmesi", **Sağlık Bilimleri Dergisi**, 15(3): 173-180.

Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. ve Bakır, B. (2008). "Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları", **Gülhane Tıp Dergisi**, 50: 102-109.

Heşemina, T., Çalışkan, D. ve Işık, A. (2002). "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", **İbni Sina Tıp Dergisi**, 7:155-167.

Işıksoluğu, M.K. (2001). **Beslenmede Kahve, Çay, Flavonoidler ve Sağlık**. Damla Matbaacılık, 1. Basım, 152 s, Ankara.

Jacobson, M.S. (1995). **Adolescence**. Annales Nestle 53: 3.

Karaoğlu, L., Pehlivan, E., Genç, M.F., Güneş, G. ve Eğri, M. (2005). "İnönü Üniversitesi ikinci Sınıf Öğrencileri Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri", **Sağlık ve Toplum**, 15: 82-88.

Lotrean, L.M., Laza, V. ve Fulea, I. (2003). "Students Food Habits and Their Relation With Health, Culture, Education and Fashion", **IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi**, S:251, Antalya.

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

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo J., Story, M., Haines, J. ve Eisenberg, M. (2006). "Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: How Do Dieters Fare 5 Years Later?", **J. Am. Diet. Assoc.**, 106: 559-568.
- Pekcan, G. ve Beğenmez, N. (1988). "Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 17: 59-66. Ankara.
- Pekcan, G. (1999). **Hastalıklarda Beslenme Durumunun Saptanması**, Diyet El Kitabı. ( Editör: Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol Kutluay, Türkan., Keçecioğlu, S., Mercangil, S, M.) Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Pekcan, G. (2001). "Şişmanlık tanısında antropometrik ölçümler ve yorumu", (Sunuya hazırlayan: Arslan, P.) **I. Ulusal Obesite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları**, 13-38, İstanbul
- Sağlam, F. (1991). "Hızlı-Hazır Yemek Sistemi Üzerine Bir Çalışma", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 20: 199-208.
- Saltzman, E. and Mogenson, K.M. (2001). **Physical Assessment Nutrition In The Prevention and Treatment of Disease**. Academic Pres. 801 p, USA.
- Selçuk, Ş., Tarakçı, Z., Şahin, K. ve Coşkun, H. (2003). "Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları", Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, **Tarım Bilimleri Dergisi**, 13(1): 23-31.
- Soylu, M. ve Kesici, C. (2008). **Gıda, Su ve Beslenme Konusunda Sık Sorulan Sorular (1)**. Sağlık Bakanlığı Yayın No:727, 1. Basım, Ankara.
- Toro, J., Gomez-Peresmitré, G., Sentis, J., et al. (2006). "Eating Disorders and Body Image in Spanish and Mexican Female Adolescents", **Soc Psychiatr Epidemiol**, 41: 556-565.
- Uçar, A. ve Hasipek, S. (2006). "Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara Kullanma Durumunun Beslenme Alışkanlıkları ve Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi", **Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu**, Yayın No:14, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:14, Ankara.
- Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). "Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki", **İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 16(2): 75-81.
- Yaman, M. ve Yabancı, N. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", **I. Uluslar arası Ev Ekonomisi Kongresi**, Kongre Özet Kitabı; 214-223. Ankara.

Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”. **Fırat sağlık Hizmetleri Dergisi**, Cilt:2, Sayı:6, 87-104.

Yolsal, N., Kıyan, A. ve Özden, Y. (1998). “Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksinin Kullanımı”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 27 ( 2 ):43-48.

Vançelik, S., Önal Gürsel, S., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler”, **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni**, 6(4): 242-248.