Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına Dair Kısıtlar Nelerdir? Yükseköğrenim Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

What Constraints Do the Students have for Nutrition Habits? A Research on Higher Education Students

Prof. Dr. Orhan Batman (Sakarya University, Turkey)

Prof. Dr. Mehmet Sarıışık (Sakarya University, Turkey)

Ph. D. Candidate Akif Gökçe (Sakarya University, Turkey)

Abstract

Heirs of future and potential tourists, students face with various difficulties during university period. The very primary step of physiological needs, eating habits and constraints, of such a wide audience who are supposed to be at the top of self-realization is an issue that is carefully be focused on. The aim of this study which tries to investigate Bartın Vocational School students' tendency and constraints on nutrition is to search and identify daily main meals and snacks of students; to determine body-mass index on age basis;; and to evaluate the arguments whether interdependent variables such as economic level, place of residence and gender which are allegedly affect nutritional care have influence on food choice. This study is considered important because it assesses dietary habits and tendencies of consumers with different levels of opportunity and limited incomes. In this context, secondary data have been given in theoretical framework. Primary data, on the other hand, have been obtained through a questionnaire that is compiled from various sources. Research problem and hypotheses have been tested by parametric test Independent-Samples T Test and frequency analysis. As results of the research, the findings that students do not have adequate nutrition awareness though their body-mass index is in normal range; that they consume fast food particularly during the day; and that this situation leads to the so-called morbid obesity health problems have been discussed. In addition, policy recommendations and suggestions have been made in this regard.

1 Giriş

İnsan ihtiyaçları önceliklerine göre psikolog Abraham H. Maslow tarafından gruplandırılmış ve ihtiyaçların bir hiyerarşi içinde olduğu ileri sürülmüştür. Bu hiyerarşiye göre ilk sırayı yeme, içme, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar almaktadır. Bu görüşe göre kişilerin yaşamlarını sürdürmesi için gerekli fizyolojik ihtiyaçları karşılamadan güvenlik, sevgi, ün, estetik gibi üst basamak ihtiyaçları talep etmesi beklenemez. Bu durum göstermektedir ki tüketici araştırmalarında yardımcı olacak en önemli ve temel aşama beslenmenin içinde olduğu fizyolojik ihtiyacı anlamak olacaktır.

Beslenme, toplumların ekonomik, sosyal ve kültürel yapılarına bağlıdır. Bu nedenle beslenme alışkanlıkları zamanla değişiklikler gösterebilmektedir. Gelir artışına bağlı olarak kişilerin tüketim alışkanlıkları da değişebilmektedir. Düşük gelir düzeyinde olan kişiler fiyata karşı duyarlılıkları yüksek olduğu için besin değerinden çok doyuruculuğu yüksek ürünleri tercih etme eğilimindedir. Gelir düzeyi artışı ile birlikte geleneksel gıdaların yerini sağlık, çeşitlilik, kolaylık, kalite ölçütlerine sahip gıdalarla birlikte organik ürünler almaktadır. Sosyal ve kültürel değişimler de beslenme düzeyini önemli düzeyde etkilemektedir. Eğitim düzeyinin artması, annenin çalışma hayatından giderek artan oranda pay alması, ulusal pazar sınırlarının kalkması, iletişim olanaklarının artması, perakendeciliğin gelişmesi ve ulaşım olanaklarının artması toplumların gıda ürünleri tüketimini değiştirebilmektedir.

Yükseköğrenim öğrencileri, potansiyel turist olarak değerlendirildiğinde turizmin yakın gelecek eğilimlerini temsil ettiği söylenebilir. Esasen genellikle ikamet ettikleri yerin dışında öğrenim görmeleri, para kazanma amacı gütmemeleri, genellikle eğitimleri ardından yaşadıkları yerlere dönmeleri açısından turist olarak bile değerlendirilebilmelerine karşın bu sürecin öğrenim faaliyetlerinin kapsadığı 2-4 yıl arasında olduğu için, turistlerin kalış sürelerine dâhil olmamalarından ötürü potansiyel turist olarak değerlendirilmeleri daha anlamlı bulunmuştur. Potansiyel turist olsun ya da olmasın, geleceğin mirasçıları bu gençlerin en temel ihtiyaçlarından olan fizyolojik ihtiyaçların temelinde yer alan yeme-içme alışkanlıklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi, ekonomik boyutu da olan sosyal temel anlayışı güden her kesimin ilgisini cezbetmektedir.

2 Kavramsal Çerçeve

İnsan davranışı açısından yemek yemenin ya da seçim yapmanın, hatta yemek yeme zamanı konusunda karar vermenin insanın değişik gereksinimlerini karşıladığı söylenebilir. Bu gereksinimler arasında fiziki gereklerden sosyal gruplaşmadan kaynaklanan gereklere, duygusal gereklerden imaj kaynaklı gereklere kadar birçok faktör vardır (Sökmen, 2005).

Yemek bireysel ve toplumsal yönleri ile birçok sair etkileyicisi olan bir kültürel unsurdur. İnsan, fizyolojik yapısı itibarıyla yemekle doğrudan ilgisi olduğu gibi sosyal yönüyle de yaşadığı kültürün etkisi altında bir yemek anlayışına sahiptir. Yaşanan fiziki ve kültürel coğrafya yemek kültürünü etkilemekte ve yaşam şeklindeki değişim ve dönüşümler yemek kültürünün de değişmesine sebep olmaktadır (Beşirli, 2010). İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin en önemlisi ise beslenmedir (Saygın vd, 2011).

İnsan ihtiyaçlarının başında gelen beslenme, ‘biyolojik olarak büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılması’ olarak ifade edilebilir. Tıbben beslenme kavramı ise “vücutta metabolik fonksiyonların devamı için gerekli enerjinin sağlanmasında önemli bir yeri olan fizyolojik olgu” olarak tanımlanmaktadır (Orak, vd, 2006). Öte yandan enerji ise vücut ısısının sağlanması ve organik faaliyetlerin sürdürülebilmesi için temel koşuldur (Orak, vd, 2006). Ancak söz konusu enerjinin sağlanması için gerekli besinlerin temini, insan tüketimi için uygun hale getirilmesi ve tüketim davranışları süreci, beslenmeyi salt biyolojik bir eylem olmaktan çıkarmakta, kültürel bir olgu haline dönüştürmektedir (Beşirli, 2010). Besin gereksinimindeki farklılıklar; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık durumu ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenebilir (Saygın vd, 2011). Dahası her toplumda, vücudu beslemenin ötesinde sosyo-kültürel ve sembolik rollerin etki ettiği, bunun yanı sıra duygusal durumlardan da etkilenen beslenme alışkanlıkları vardır (Sayan, 1999).

Beslenme alışkanlıkları, ailelerin sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaşmaktadır. Bireylerin ekonomik durumları tüketim düzeylerini ve alışkanlıklarını etkilemektedir (Beşirli, 2010). Edinilen yemek alışkanlıkları, psikolojik çatışmalar ve kültürel değerler ile kalıpların etkileşiminden kaynaklanan öteki sorunlar kadar karmaşıktır. Örneğin ergenlik çağındaki kızlar, önemli bir psikolojik çatışma ve gelişme döneminde yemek yeme ile fiziksel görünümün kalıpları arasındaki çeşitli baskılardan kaynaklanan sorunlara daha açıktır (Sayan, 1999). Ergen çağda, beden birimi başına gereken enerji ve besin öğelerinin miktarı erişkine göre daha yüksektir. Aynı zamanda beden yapısındaki farklılıktan dolayı erkeklerin enerji gereksinmesi kadınlardan daha fazladır. Bireyin fiziksel aktivitesi arttıkça besin tüketiminin de artması, azaldıkça azalması gerekir. Dengelenememesi durumunda sağlık sorunları ortaya çıkar. Genelde insanın sosyoekonomik statüsü yükseldikçe fiziksel aktivitesi azalmakta, buna karşın tükettiği besinlerin enerji ve besin öğeleri yoğunluğu artmaktadır (Saygın vd., 2011). Ayrıca cinsiyet farklılaşmasının yiyeceklere ve içeceklerle de yansıdığı görülmektedir (Beşirli, 2010). Ayrıca bir hastalık olarak kabul edilen yemek yeme dürtüsü ile ilgili bozukluklar, ‘vücut ağırlığı takıntısı, vücudun şekli ile ilgili olumsuz düşünceler ve beraberinde getirdiği duygulanım bozukluklarının olduğu özel bir hastalık grubu’ olarak nitelendirilmektedir (Kundakcı, 2005).

Besin öğeleri, organizmanın gereksinim duyduğu miktarlarda alınmaz ise, bu durum yetersiz beslenme olarak tanımlanır (Yıldırım vd, 2011). Besin öğelerinden bir veya bir kaçının gereğinden az diğerlerinin ise gereğinden fazla tüketimi, dengesiz beslenme olarak tanımlanır (Arslan vd, 2001). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur. Besin tüketim dengesizliği, eğitim, sağlık ve diğer sosyal haklardan yararlanmadaki eşitsizliklere bağlı olarak ülkemizde hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerin sorunları bir arada yer almaktadır (Baysal, 2003). Beslenme sorunları açısından riskli grupların birini de üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Özellikle yurtta kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Öğrencilerdeki beslenme sorununun başlıca nedenleri; bilgisizlik ve ekonomik yetersizliktir. Bu dönemde; özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, devamlı diyet yapma, sigara kullanımı ve spor yapma gibi özel durumlar enerji ve besin gereksinimlerini etkilemektedir. Bu dönemde beslenme; bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek şişmanlık, kalp damar hastalığı, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır (Saygın vd., 2011). İleri yaşlarda ortaya çıkması beklenen kronik hastalıklarda rol aldığı düşünülen yanlış beslenme alışkanlıklarının tespit edilerek yanlışların düzeltilmesi, dengesiz ve düzensiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesini sağlayacaktır (Belmaker ve Cohen, 1985).

Tüm canlıların yaşamını sürdürebilmesi için hayatının her döneminde beslenmeye ihtiyacı vardır (Çalıştır, vd, 2005). Ne var ki, geleceğin önemli insan kaynaklarını oluşturacak bu topluluğun beslenme alışkanlıkları iyi bilinmemektedir. Yapılan günlük aktivitenin özelliğine göre besinlerden sağlanan kaloringin miktarı değişiktir. Bu değerler üniversite kız öğrencisi için 1250-1500 Kcal/gün iken, erkek öğrenci için ortalama 1750-2000 Kcal/gün gerekmektedir. Ekonomik yönden bağımlı olan öğrenciler bir aile ortamına veya normal ev koşullarına sahip olmadıkça yeterli ve dengeli beslenemeyip, çoğunlukla eksik öğün ve dengesiz beslendikleri kabul edilmektedir (Orak, vd, 2006). Sağlıklı beslenme “bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanması” olarak tanımlanmaktadır (Saygın vd, 2011). Her şey yolunda olsa dahi bu dönemin hızlı büyüme dönemi olmasından ötürü genellikle 18-24 yaş arasında bulunan gençler, yetişkinlere göre daha çok enerji tüketmekte ve dolayısıyla daha fazla besin gereksinimine ihtiyaç duymaktadırlar. Çocukluk ve adolesan dönemdeki dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlıklarının, ileri yaşlarda bazı hastalıkların ortaya çıkmasında rol alan parametrelerden biri olduğu bilinmektedir (Benjelloun, 2000; Noor,2000).

Beslenme sağlığını bozan sorunlar; yetersiz beslenme, dengesiz beslenme, aşırı beslenme ve isteğe bağlı olarak az beslenmeyi içermektedir. Yetersiz beslenme sorunu, sağlığın önkoşulları kapsamında ele alındığı gibi, sosyal denge ve yeterli temel kaynaklara da bağlıdır. Dengesiz beslenme bilgisizlikten kaynaklanabileceği gibi gıda reklamları, ambalaj vs. ile sandviççi, kafeterya ve restoranlardaki menülerle de yakından ilgilidir. Kimi ülkelerde gıda işleme sanayii, alkol ve tütün sanayilerinin ötesinde en büyük imalat sanayisini oluşturmaktadır. Gıda işleme teknolojisi; tarımsal üretim ile gıda maddelerinin pazarlama, dağıtım ve tüketimini, herhangi bir bilinçli eğitim kampanyasının başarabileceğinden çok daha fazla bireyin beslenme alışkanlığını etkilemektedir (Sayan, 1999). ‘Fert ve toplum olarak insan sağlığının korunması’ anlamına gelen hijyen ve araç-gereç üzerindeki sağlığa zararlı mikroorganizmaları temizleme’ anlamına gelen sanitasyon (Sökmen, 2001) kurallarına uygun olmayan gıda üretim kanallarının insan sağlığını tehlikeye atması beslenme açısından bir diğer sorundur. Çünkü ‘temizlik, yiyeceğin ele alındığı her aşamada çok önemlidir’ (Koçak, 2006).

Contento vd. (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, genç tüketicilerin beş farklı gruba ayrıldığı görülmektedir. Bunlar, damak zevkini öne alanlar, sosyal/çevreciler, kişisel, kısmen destekli ve sağlık menşeli ebeveyn destekli gruplardır (Sezek, vd, 2008). Günümüz sosyo-ekonomik koşulları ve sağlık kuralları yiyecek-içecek gereksinimlerinin karşılanmasını rastgele bir şekilde değil bilinçli ve bilimsel temellere dayalı olarak yapılmasını zorunlu kılmaktadır (Türksoy, 2002).

3 Yöntem

YÖK tarafından en son istatistikleri verilen 2012-2013 öğretim yılı verilerine göre üniversitelerde öğrenim gören toplam öğrenci sayısı 2 268 753’ü kız, 2 706 937’si erkek olmak üzere 4 975 690’dır. Açık Öğretim hariç bu öğrencilerin 1 257 828’i ön lisans (K: 615 072; E: 642 756), 2 744 540’ı ise lisans (K: 1 255 435; E: 1 489 105) derecesinde ve üniversite kurumlarında eğitim almaktadır (ÖSYM, 2015).

Bu çalışmanın temel amacı Bartın Üniversitesi Bartın Meslek Yüksekokulu ölçeğinde yükseköğrenim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları tespit etmek ve Bartın ili düzeyinde gelişmişliği olan yerleşimlerdeki öğrencilerin beslenme kısıtlarını belirlemektir. Araştırma geleceğin sahibi olan ve turizm açısından da yakın geleceğin potansiyel turist kitlesini oluşturan öğrencilerin beslenme kısıtlarının neler olabileceğini belirleyip bunlara yönelik öneriler getirdiği için önemli görülmektedir. Ayrıca, araştırma bulguları sayesinde nüfus ve imkân açısından benzer gelişmişlik gösteren illerdeki öğrencilere yönelik beslenme kısıtların çözümüne yönelik bir örnek teşkil edebileceği için de önemli görülmektedir. Yeme-içme alışkanlıkları ve sıklıklarına dair yöneltilen tüm sorular, öğrencilerin yanıtlarına göre ayrı olarak ele alınacak ve görüş farklılıkları uygun testlerle (parametrik ya da parametrik olmayan) analiz edilecektir.

Bu amaçla konuya ilişkin önceki yazın taranarak bir anket formu geliştirilmiş ve Bartın Meslek Yüksekokulunda eğitimlerine devam eden öğrencilere uygulanmıştır. Anket formu, Orak, vd, (2006), Sezek, vd, (2008) ve Baysal (2003)’ün araştırmalarında başvurdukları anket formlarından uyarlanmıştır. Soru formu 3 bölümden oluşmaktadır: ‘*Beslenme Alışkanlıkları*’ başlığı altındaki ilk bölümde 10 adet kapalı uçlu, 1 adet çoktan seçmeli, toplam 17 adet kahvaltı besin ve içecekleri tercihinine yönelik alt soruları olan 2 adet sıklık ve yemek seçiminde dikkat edilen özelliklere dair 6 alt kategorisi olan 1 adet derecelendirme sorusu; ‘*Yiyecek – İçecek Tüketimine Yönelik Sorular*’ başlığı altında ikinci bölümde 20 adet yiyecek ve 10 adet içecek tercihinine yönelik alt soruları olan 2 adet sıklık sorusu yer almaktadır. ‘*Demografik Bilgiler*’ başlığı altında üçüncü ve son bölümde ise 2 adet açık uçlu boy ve kilo sorusu, 1 adet çoktan seçmeli ve 6 adet kapalı uçlu toplam 9 adet soru vardır.

Anket formu öğrencilere dağıtılmadan önce farklı sınıflardan 105 öğrenciye elektronik olarak bir ön uygulama yapılmıştır. Elde edilen dönütler ve akademik uzman değerlendirmesi doğrultusunda anketten işlemeyen sorular çıkartılmış ve soru formuna son hali verilmiştir. Pilot uygulamanın ardından anketler kolayda örneklem yöntemiyle ön uygulamada yer alan öğrenciler de dâhil edilerek toplam 547 kişiye Nisan-Mayıs 2015 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından bizzat uygulanmıştır. Bartın Meslek Yüksekokulunda 2014-2015 öğretim yılı itibarıyla birinci öğretimde 1100 ve ikinci öğretimde 480 olmak üzere toplam 1580 öğrenci öğrenim görmektedir. Örneklem ‘hedef çalışma evreni hakkında fikir sahibi olmak ve çalışma sonucunu tüm çalışma evrenine genelleme yapmak için o evrendeki öğelerden oluşan gruptur’ (Böke, 2014). Bu çalışmanın örneklemini ana kitlenin %34,62’isini oluşturmaktadır. Sekeran (1992) ölçeğine göre 1580 kişilik evren için kabul edilebilir örneklem sayısı 310 olarak ifade edilmiş (Altunışık, vd, 2010) olsa da araştırmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla 547 kişiye ulaşılmıştır. Anketten elde edilen verilen istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Ölçeğin güvenilirlik düzeyi için, oldukça yaygın olarak kullanılan alfa katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmış ve demografik sorular çıkarıldıktan sonra bu oran 0,804 olarak bulunmuştur. Bir araştırmanın güvenilir olarak kabul edilmesi için alfa değerinin 0 ile 1 arasında en az 0,7 olmasını (Altunışık, vd, 2010); 0,80 ile 1,00 arasında güvenilirliğin ise yüksek olduğu (Kozak, 2014) görüşlerine göre araştırma soruları güvenilir bulunmuştur.

Çalışmada ayrıca normallik testlerine ve normallik grafiğine başvurularak her gruba ait veri dağılımlarının normal dağılım gösterip göstermediğine göre, parametrik ya da parametrik olmayan test tekniklerinin

kullanılması planlanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi ile birlikte, diğer varsayımları (verilerin nicel olması, incelenen grupların bağımsız bireylerden oluşması, örneklemin büyüklüğü) yerine getirip getirememeleri dikkate alınarak parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerine başvurulması ve böylece iki ya da daha fazla bağımsız değişkene göre gerekçeler arasında -varsa- anlamlı farklılıkların belirlenmesine çalışılmıştır.

Araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılında Bartın Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören ve anketi cevaplamaya gönüllü olan öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca anketlere verilen cevapların içten ve doğruyu yansıttığı düşünce ve alışkanlıklarından oluştuğu var sayılmaktadır.

4 Bulgular

4.1 Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1’de öğrencilere ilişkin demografik özellikler sunulmuştur. Bu bilgilere göre ankete katılan öğrencilerin çoğunluğu kadın, büyük oranda 21-22 yaş aralığında ve birinci sınıf öğrencisidir. Öğrenciler ağırlıklı olarak evde ikamet etmekte ve 400 “ ve altı gelire sahiptir.

		N	%
Cinsiyet	Kadın	308	56,3
	Erkek	239	43,7
Yaş	<17	3	,5
	18-20	7	1,3
	21-22	487	89,0
	23-24	28	5,1
	25-26	6	1,1
	27+	16	2,9
Sınıf	1	445	81,4
	2	92	16,8
	Uzatmalı	10	1,8
Öğretim türü	Normal öğretim	331	60,5
	İkinci öğretim	216	39,5
İkamet	Ev	246	45,0
	Devlet yurdu	119	21,8
	Özel yurt	117	21,4
	Pansiyon/otel	37	6,8
	Aile ve akraba yanı	28	5,1
Aylık gelir	400 “ ve altı	248	45,3
	401-700 “	182	33,3
	701-1000 “	63	11,5
	1001 “ ve üzeri	54	9,9

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Öğrencilerin kilolarını öğrenmek amacıyla yöneltilen ucu açık soruya verdikleri cevaba göre kadınlar için ortalamanın 56,27 kg olduğu, erkeklerin ise 70,69 kg olduğu tespit edilmiştir (Şekil 1).

Şekil 1. Öğrencilerin kilo durumu

Öğrencilerin boylarını öğrenmek amacıyla yöneltilen ucu açık soruya verdikleri yanıtla göre kadınların 162,75 cm boy ortalamasına, erkeklerin ise 174,48 cm ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Şekil 2).

Şekil 2. Öğrencilerin boy durumu

Cinsiyetlere göre boy ve kilo bilgilerini kullanarak Vücut Kitle İndeksi hesaplamalarına göre ise kadınların ortalaması $VKI=21,44 \text{ kg} / \text{m}^2$; erkeklerinki ise $23,34 \text{ kg} / \text{m}^2$ çıkmaktadır ($VKI = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy uzunluğu})^2 (\text{m}^2)}$). Tablo 2’de görüldüğü üzere her iki grup için de VKİ değerlerinin “Sağlıklı” aralığında olduğu, dolayısıyla öğrencilerin ortalamalarının “boylarına göre uygun ağırlıkta olduğunu” ve “yeterli ve dengeli beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite yaparak bu ağırlıklarını korumaya özen göstermelerinin gerektiği” söylenebilir (Hesaplama, 2015).

Kilo	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5		
Boy	Düşük kilolu					Sağlıklı					Fazla kilolu					Obez					Aşırı obez				
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	

Tablo 2. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Kaynak: ozeldiyet.net

4.2 Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin ana öğünlerini sıklıkla nere yaptıkları ve ne yediklerine ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir. Buna göre öğrencilerin yarıdan fazlası kahvaltılarını evde yapmakta; öğle yemeklerini en yüksek oranda okulun yemekhanesinde ve evde; akşam yemeklerini ise evde yemektirler. Okul yemekhanesinde özel bir kahvaltı sunumunun olmaması göz önünde bulundurulacak olursa, başlangıç ve en temel öğün olan kahvaltının genellikle evde yapılıyor olması (bilinçli bir tercih sonucu olsun ya da olmasın) sağlıklı bir beslenme alışkanlığı olarak değerlendirilebilir. Kahvaltının içeriğine dair yapılan tanımlayıcı istatistiksel veriye bakıldığında öğrencilerin en sık tükettikleri besin sıralaması *en sıktan en aza*, (sıklık değeri

ortalaması $\bar{X} \geq 3$ olarak ele alındığında) zeytin, peynir, domates ve yumurta olarak belirlenmiştir. Besinlerden en az tüketilenler ise (ortalaması $\bar{X} \leq 2$ olarak ele alındığında) *en az sıklıkla en sık* çorba, tahıl gevreği, meyve, tereyağ-margarin, salam, tost, poğaç ve bal olarak ifade edilmiştir. Kahvaltıda tercih edilen içecek olarak ise çay ön plana çıkarken kahve ve süt en az tercih edildiği tespit edilmiştir. ‘iyi bir kahvaltı güne başarı ile girme şansını artırır’ (Yörükoğlu ve Yörükoğlu, 1998)

Gün ortası öğünün çoğunlukla okul yemekhanesinde yeniliyor olmasının yemek çeşitlendirilmesi ve kalori denetimlerinin yapıldığı düzende olmasından ötürü yemekhane fiyatlarının öğrenci bütçesine karşılanabilir makul seviyelerde olmasının sağlık açısından bir avantaj olduğu iddia edilebilir.

Gün ortası ve gün sonu öğünlerinde neler yediklerine dair bir sorgulama yapıldığında ise öğrenciler, öğle ve akşam yemeklerinin her ikisinde de sebze ağırlıklı sulu yemek yediklerini belirtmektedirler. Ne var ki her iki ana öğünde de hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner-köfte, sandviç, simit, tost gibi hızlı yiyeceklerin ikincil olarak tüketiliyor olması imkân ve sağlık açısından bir riskin kapıda olduğuna işaret ediyor olabilir.

Kahvaltınızı sıklıkla nerede yaparsınız?	N	%
Evde	355	64,9
Okulda	192	35,1
Toplam	547	100,0
Öğle yemeklerinizi sıklıkla nerede yersiniz?		
Evde	161	29,4
Okul yemekhanesinde	215	39,3
Restoranda	43	7,9
Hızlı yiyecek içecek işletmesinde	68	12,4
Kafe-kantin-pastanede	58	10,6
Kendim hazırlayıp götürüyorum	2	,4
Toplam	547	29,4
Öğle yemeklerinde genellikle ne tür besinler tercih ediyorsunuz?		
Sebze ağırlıklı (sulu yemekler)	223	40,8
Et ağırlıklı yemekler	110	20,1
Fast-food (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner-köfte, sandviç, simit, tost)	212	38,8
Toplam	545	99,6
Eksik veri	2	,4
Akşam yemeklerinizi sıklıkla nerede yersiniz?		
Evde	400	73,1
Okul yemekhanesinde	65	11,9
Restoranda	36	6,6
Hızlı yiyecek içecek işletmesinde	29	5,3
Kafe-kantin-pastanede	16	2,9
Kendim hazırlayıp götürüyorum	1	,2
Toplam	547	100,0
Akşam yemeklerinde ne tür besinler tercih edersiniz?		
Sebze ağırlıklı (sulu yemekler)	260	47,5
Et ağırlıklı yemekler	99	18,1
Fast-food (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner-köfte, sandviç, simit, tost)	185	33,8
Toplam	544	99,4
Eksik veri	3	,6

Tablo 3. Öğrencilerin Ana Öğünlerini Nerede Yaptıkları ve Sıklıkla Ne Yediklerine İlişkin Frekans Analizi

Beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız t-testine sonuçları Tablo 4’te verilmiştir. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin günde kaç adet ana ve ara öğün yeme düzeyleri istatistiki açıdan $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde bir farklılık yoktur. Ne var ki ana öğüt atlama durumu iki yönlü anlamlılık derecesi olarak, $0,25 < 0,05$ olduğundan cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark söz konusudur.

İfadeler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	s.s.	t	Sig. (2-tailed)
Ana öğün atlar mısınız?	Kadın	308	1,3019	,45985	-2,246	,025*
	Erkek	239	1,4310	,79020		
Günde kaç ana öğün yemek yersiniz? (Sabah-öğle-aşam)	Kadın	308	2,3442	,56936	-,773	,440
	Erkek	239	2,3849	,64360		
Günde kaç ara öğün yemek yersiniz? (Kuşluk-ikindi-gece)	Kadın	308	1,9513	1,00207	,841	,401
	Erkek	239	1,8787	1,00311		

Tablo 4. Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

5 Sonuç ve Öneriler

Bartın, TÜİK adrese dayalı nüfus kayıt sistemine göre 72995 şehir merkezi nüfuslu Batı Karadeniz Bölgesinde yer alan ve 28.08.1991 tarih ve 3760 sayılı kanunla Türkiye'nin 74. ili hüviyetine kavuşmuş bir yerleşim yeridir (Bartın Valiliği, 2015; Bartın Belediyesi, 2015).

Bartın Üniversitesi ise 5765 sayılı ve 22.05.2008 tarihinde kurulmuş bir devlet üniversitesidir. Bünyesinde; 7 Fakülte, 3 Enstitü, 1 Yüksekokul, 2 Meslek Yüksekokulu bulunmaktadır. 2013-2014 öğretim döneminde personel sayısı 424'ü akademik ve 236'sı idari olmak üzere toplam 660'tır. Öğrenci sayısı ise 3.168'i kız, 4.517'si erkek ve 121'i uzaktan eğitim olmak üzere toplam 7.865'tir. Bu öğrencilerin 1592'si Bartın Meslek Yüksekokulunda kayıtlıdır (Bartın Üniversitesi, 2015; Bartın Meslek Yüksekokulu, 2015).

Ülkemizin küçük-orta büyüklükteki illeri gibi Bartın, gerek yerel bir idari birim olarak gerekse bünyesindeki üniversite olarak gelişmekte olan özellikler göstermektedir. Bu durum geleceğin sahipleri olan öğrencilerin gelişme aşamasındaki bireysel gelişimlerinde önemli bir taraf olan beslenme eğilimlerinin ve bu konudaki kısıtların araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Öğrenciler verdikleri bilgiler doğrultusunda yeterli ve dengeli beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite yaparak bünyelerini korumaya özen göstermelerinin gerekli olduğu normal aralıkta vücut kitle indeksi değerine sahip bulunmuştur. Ne var ki temel beslenme alışkanlığının göstergesi olan ara öğünlerin edinildiği yerler ve bu öğünlerde alınan besinler sorgulamasında okul bünyesinde faaliyet gösteren yemekhane ve kantin/kafeterya birimlerinin başı çektiği ancak özellikle gün başı ve orta öğünlerde yenilen besinlerin hızlı yiyeceklerden oluştuğu gözlenmektedir. Özellikle morbid obezite olarak adlandırılan ve Avrupa ve Amerika'da gençlerin gelişiminde önemli bir sağlık sorunu olan aşırı kilo alımının bu tür yiyeceklerden kaynaklandığı ise bilimsel pek çok araştırma sayesinde ifade edilmektedir. Hal böyleyken günlük beslenimlerine dikkat etmesi gerek öğrencilerin daha beslenme konusunda daha bilinçli olmaları için seminer ve eğitimler düzenlenip onların yemek yiyeceği işletmelerin çeşitlenmesi ve denetlenmesi gerektiği söylenebilir.

Öğrencilerin tükettikleri besinlere bakıldığında ise en üst sıraları karbonhidrat ağırlıklı besinlerin olduğu; protein içeren et ürünleri ve sebzelerin ise aşağı sıralarda tüketildiği anlaşılmaktadır. Günlük tüketilen içecekler sıralamasında da durum pek farklı değildir. Öğrenciler en çok çay, kahve ve hazır meyve sularını tükettiklerini ifade etmekte bitki çayı, taze sıkılmış meyve suyu gibi içecekler ise geri sıralarda yer almaktadır. Bu durum bilinçsizlik eğilimini gösteriyor olduğu kadar ekonomik ve yiyecek-içecek işletmelerinde bulamamakla da ilgili olabilir. Her iki durumda öğrencilerin sağlıklı besinler tüketme eğilimlerinde kısıtların olduğu ve bu konuda gerekli önlemlerin alınması gerektiği sonucu çıkartılabilir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlığıyla ne cinsiyete göre ne de beslenme bilincine göre farklılık göstermektedir. Aralarındaki fark sadece kötü beslenme alışkanlığı olarak da ifade edilebilecek olan ara öğün tüketim sıklığında ve en alt düzey gelirin olduğu gruplar arasında görülmektedir. Bunun nedenlerinin en başında beslenme kısıtlarının ekonomik nedenlere bağlı olması ve yazında yer alan 'ekonomik düzey düştükçe besinlerin sağlıklı oluşundan çok doyurucu olmasına bakıldığı' bulgusuyla örtüştüğü söylenebilir (Saygın vd., 2011; Beşirli, 2010; Orak, vd, 2006).

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik kısıtları verdikleri cevaplara göre genellikle şu unsurlardan oluşmaktadır:

- Ekonomik olanakların yetersizliği
- Yemek yiyecek yer bulamamaları
- Zamanın kısıtlı oluşu
- Evde hazırlayanın olmayışı (özellikle bekâr evinde kalanlar için)
- Okula, kursa, spor faaliyetlerine vb. etkinliklere geç kalma
- Kökten alışkanlığın olmaması ve dolayısıyla iştah yoksunluğu
- Yalnız olmaları
- Rejim yapmaları

Tüm bu kısıtlar esasen yerleşmemiş üniversite kültürünün ve aileden bağımsız öğrencilik olan üniversite öğrencilere yönelik kuruluşların yeterli olmayışına bağlanabilir. Beslenme kısıtlarının giderilmesi ve sağlıklı beslenmeye yönelik öneriler ise şu şekilde özetlenebilir:

1. Gelir dağılımı dengesizliğinin kabul edilebilir düzeye indirilerek temel besinlerden vergi alınmamalıdır.
2. Beslenme sağlığımız için en ideal olanı değişik besinlerden alınmasıdır. Örneğin protein ihtiyacı sadece hayvansal besinlerden değil yaklaşık değerlere sahip baklagillerden sağlanabilir.
3. Haftada birkaç kez beyaz et (tavuk, balık), yumurta, her gün kuru baklagiller, tahıllar, sebze ve meyveler ile süt ve süt ürünleri tüketilmeli ve bunların tüketimi teşvik edilmelidir.
4. Yeterli nişasta ve lifi bulunduran rafine edilmemiş tahıldan yapılan ürünler(kepekli ekmek), baklagiller, sebze ve meyveler tüketilmelidir.
5. Kızartılmış yiyecekler, sebzeler yerine haşlanmış ya da suda pişirilmiş olanı tercih edilmelidir. Bitkisel sıvı yağlar kullanılmalıdır. Yemeklere konan yağlar kızartılmadan doğrudan konmalıdır.
6. Kola, gazoz, hazır meyve suları gibi içecekler yerine ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları içilmesi tercih edilmeli; mayalı ya da mayasız alkollü içeceklerin tüketilmesi için ise yaş sınırı üniversite eğitimi ortalaması olan 21-22'nin üzerine çıkartılmalıdır.
7. Nitrat ve nitrit içeren salam, sosis gibi yiyecekler sık tüketilmemeli ve bunları içeren tost, pide gibi yiyecekler kısıtlanmalıdır.
8. Sağlık hizmetlerini parayla alınıp-satılır ve sadece tedaviye yönelik durumundan kurtararak koruyucu sağlık sistemine yönlendirilmeli ve bu hizmetlerde beslenme eğitiminin etkin bir şekilde dâhil edilmelidir.
9. Eğitim-öğretim ve sağlık hizmetlerinin her kademesinde beslenme eğitime yer verilmelidir. Bunun için temel eğitim ve yükseköğretim kurumlarında beslenme faaliyetleri, beslenme öğretmeninin denetiminde yürütülmeli, eğitim-öğretim programlarında beslenme konuları yer almalıdır.

Kaynakça

- Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, ve Yıldırım, 2010. **Sosyal Bilimlerle Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı**. Sakarya Yayıncılık, Sakarya
- Arslan, Bozkurt, Karaağaoğlu, Mercanlıgil ve Erge 2001. **Yeterli- Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi**. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Balmaker ve Cohen 1985. "The advisability of the prudent diet in adolescence", *J Adolesc Health Care*, **6**, 224-232.
- Bartın Belediyesi, 2015. <http://www.bartinbelediyesi.com>
- Bartın Meslek Yüksekokulu, 2015. <http://myo.bartin.edu.tr/>
- Bartın Üniversitesi, 2015. www.bartin.edu.tr
- Bartın Valiliği, 2015. www.bartin.gov.tr
- Baysal, 2003. "Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi", *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, **XXV (4)**, 66-72.
- Benjelloun, 2002. "Nutrition transition in Morocco", *Public Health Nutr*, **5 (1A)**, 135-140.
- Beşirli, 2010. "Yemek, kültür ve kimlik", *Milli Folklor* (**87**), 159-169.
- Böke, 2014. "Örnekleme", içinde **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri** (Ed: Kaan Böke), Alfa Yayınları, İstanbul
- Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş 2005. "Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2 (2)**, 1-8.
- Hesaplama, 2015. <http://vucut-kitle-endeksi.hesaplama.net>
- Koçak, 2006. **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Kozak, 2014. **Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayın Teknikleri**. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Kundakcı, 2005. **Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, SBE
- Noor 2000. "The nutrition and health transition in Malaysia", *Public Health Nutr*, **5 (1A)**, 191-195.
- Orak, Akgün, ve Orhan 2006. "Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması", *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, **XIII (2)**, 5-11.
- ÖSYM, 2015. www.osym.gov.tr/belge/1-19213/2012-2013-ogretim-yili-yuksekogretim-istatistikleri.html
- Özel Diyet, 2015. www.ozeldiyet.net

- Sayan, 1999. “Beslenme alışkanlıkları ve temel besin gereksinimleri”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **II (2)**, 53-65.
- Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has, Gonca, ve Kurt 2011. “Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları”, *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, **XVIII (2)**, 43-47.
- Sezek, Kaya, ve Doğan 2008. “Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları”, *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences (10)*, 117-134.
- Sökmen, 2001. **Konaklama ve Yiyecek İçecek İşletmelerinde Servis Tekniği ve Uygulamaları**. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Sökmen, 2005. **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi ve İşletmeciliği**. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Türksoy, 2002. **Yiyecek ve İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Turhan Kitabevi, Ankara.
- Yıldırım, Yıldırım, Tortop ve Poyraz, 2011. “Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8 (1)**, 1375-1390.
- Yörükoğlu ve Yörükoğlu, 1998. **Konaklama-Ağırlama İşletmelerinde Servis Yönetimi**. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yüksel ve Yüksel, 2004. **Turizmde Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Turhan Kitabevi Yayınları, Ankara.