



## Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler

İrfan YILDIRIM<sup>1</sup>  
Yunus YILDIRIM<sup>2</sup>  
Yunus TORTOP<sup>1</sup>  
Adem POYRAZ<sup>1</sup>

### Özet

Bu araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 224 lisans öğrencisi oluşturdu. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflendi. Bu çalışmaya 208 öğrenci katıldı. Veri toplama aracı olarak sosyo-demografik özellikler ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili 24 sorudan oluşan bir anket uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 18.0 paket programı kullanılarak ortalamaları, frekans ve yüzde (%) dağılımları bulunarak, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin beslenme alışkanlıklarındaki etkisini ölçmek için ki-kare ( $\chi^2$ ) testi uygulandı. Ki-kare ( $\chi^2$ ) testi için % 95 güven aralığında  $p < 0,01$  ile  $p < 0,05$  önemli derecede farklı kabul edildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamalarının erkeklerde  $21,9 \pm 2,07$ , bayanlarda ise  $21,12 \pm 2,25$  olduğu belirlendi. Yapılan bu çalışmada özellikle zaman (% 46,6) ve iştahsızlık (% 26,4) gibi nedenlerden dolayı öğrencilerin % 83,2'sinin öğün atladıkları belirlendi. Öğrencilerin % 61,5'nin düzenli kahvaltı yapmadıkları, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük (% 38,5) olduğu tespit edildi. Öğrencilerin % 47,1'nin 2 öğün beslendikleri görülürken, sabah ve öğleye göre akşam öğünlerini daha düzenli aldıkları belirlendi. Öğrencilerin yemek tercihlerinde sevindikleri yemekler (%59,6), yemeklerin temizliği (% 48,6) ve doyurucu (% 39,4) olmasına dikkat ettikleri görüldü. Çalışmaya katılan öğrencilerin sadece % 14,4'nün dengeli ve düzenli beslendiklerine, %45,7'sininde kısmen dengeli beslendiklerine inandıkları belirlendi. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin beslenme durumlarında etkili olduğu; yurttan kalan, ekonomik durumu iyi olan ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin, daha az öğün atladıkları ve daha düzenli kahvaltı yaptıkları tespit edildi.

Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme eğitimlerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, sık öğün atlayarak büyük bir bölümünün iki öğün beslendiği, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük olduğu belirlendi. Ayrıca yurttan kalan, ekonomik durumu iyi olan ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin daha az öğün atladıkları, daha düzenli kahvaltı yaptıkları ve daha düzenli beslendikleri görüldü.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme alışkanlıkları; beslenme bilgisi; üniversite öğrencileri

<sup>1</sup> Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup> Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## **Nutrition habits of Physical Education and Sport High School students of Afyon Kocatepe University and factors affected the the nutrition habits**

**İrfan YILDIRIM<sup>1</sup>**  
**Yunus YILDIRIM<sup>2</sup>**  
**Yunus TORTOP<sup>1</sup>**  
**Adem POYRAZ<sup>1</sup>**

### **Abstract**

This study is carried out to determine the nutritional habits of students in Physical Education and Sport High School of Afyon Kocatepe University and the factors affecting the nutrition habits.

Universe of the study was consisted of 224 undergraduate student from Afyon Kocatepe University Physical Education and Sport High School. In this study no sampling method was used and tried to reach all of the universe. 208 student joined this study. To collect data a survey was used which consist 24 question about nutrition habits and socio-demographic characteristics. In analyzing the data SPSS 18.0 packet programme is used. After finding the frequency and percentage (%) distributions, Chi-Square Test was used to evaluate the affects of socio-demographic characteristic on the nutrition habits. Significance level is determined to be 0.01 and 0.05 for Chi-Square Test.

It was found that the mean age in men  $21,9\pm 2,07$  and women  $21,12\pm 2,25$ . In this study it was determined that %83,2 of the students were passed meal because of time (%46,6) and anorexia (% 26,4). It was determined that 61.5% of the students' did not do the regular breakfast and a very low proportion of students have regularly breakfast (38.5%). It was seen that 47.1% of the students have 2 meals in a day and evening meals were more regular than breakfast and lunch. While choosing their favorite meal students cleanless of dishes (48.6%), favorite meal (59%,6) and satisfactory (39.4%) is effective in preference. Only 14.4% of the students have believed that they have balanced and regularly nutrition and 45.7% of them thought they have partly balanced and regularly nutrition. It was determined that sociodemographic characteristics of the students were effective in nutrition, students living in the dormitory, with good economic status and who believe that they have got adequate level of nutrition knowledge have passed less meal and have regular breakfast.

As a result, it was found that students from Physical Education and Sport High School have inadequate knowledge on nutrition and nutrition education, they often skip meal and most of them have two meals in a day and determined that the average of students who have regular breakfast was very low. In addition, it was seen that students who have good economic status and lived in the dormitory and believe that they have got adequate level of nutrition knowledge have passed less meal and have regular breakfast and regular nutrition.

**Key Words:** Nutritional habits; nutrition knowledge; university students

---

1 Afyon Kocatepe University, Scholl of Physical Education and Sport, Afyon, Turkey

2 Mustafa Kemal University, Scholl of Physical Education and Sport, Hatay, Turkey

## Giriş

Günümüzde üzerinde önemle durulan konulardan biri olan beslenme; doğum öncesi dönemden başlayarak büyüme, gelişme ve sağlığın korunması açısından hayatın her döneminde son derece önem taşır (Baysal 2004, Açık 2003).

Bilimsel anlamda beslenmenin kelime anlamı “yeterli ve dengeli beslenme” şeklinde açıklanır. Beslenme; hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, sağlığın korunması, verimli olarak uzun süre yaşamın devamı için gerekli olan besin öğelerinden her birini, yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden en ekonomik bir şekilde alarak 3-5 öğünde dengeli olarak tüketmektir (Güneş, 2003; Baysal 2004; Ersoy, 1998). Besin öğeleri, organizmanın gereksinim duyduğu miktarlarda alınmaz ise, bu durum yetersiz beslenme olarak tanımlanır. Besin öğelerinden bir veya bir kaçının gereğinden az diğerlerinin ise gereğinden fazla tüketimi, dengesiz beslenme olarak tanımlanır (Arslan ve ark. 2001).

Tüm canlıların yaşamını sürdürebilmesi için hayatının her döneminde beslenmeye ihtiyacı vardır (Çalıştır ve ark., 2005). Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak, sağlıklı kalabilmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkün olacaktır (Tanır ve ark., 2001). Çocukluk ve adölesan dönemdeki dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlıklarının, ileri yaşlarda bazı hastalıkların ortaya çıkmasında rol alan parametrelerden biri olduğu bilinmektedir (Benjelloun, 2000; Noor,2000). Kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite, hipertansiyon, osteoporoz ve kanserlerin oluşumunda, o zamana kadar alınan kalori miktarı ve bunun bileşimi önemli rol oynamaktadır (Romieu, 1997). Tüm bu kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemlerde ortaya çıkmakla birlikte, temelleri çocukluk ve gençlik yıllarındaki bilinçsiz beslenme alışkanlıklarına dayanır. Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesinde de son derece önemlidir (Garipoğlu ve ark., 2006). 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).

Yapılan çalışmalarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel gelişimin yanında mental gelişme üzerinde de olumsuz etkiler yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrenmede güçlük,

davranış bozuklukları ve zekâ düzeylerinde düşüşe neden olduğu belirtilmektedir (Oktar ve Şanlıer, 2003).

Üniversite öğrencileri de ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır. Üniversite eğitimi ile birlikte aktif spor yaşamları da devam eden beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin, vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri, gerek sağlıklı yaşam açısından, gerekse eğitim ve spor yaşamındaki başarıları bakımından son derece önem taşıyacaktır (Baysal, 2004; Açık, 2003, Vançelik, 2007). Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışma, beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

Araştırmanın evrenini; Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda örgün eğitim gören 224 lisans öğrencisi oluşturdu. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflendi. Araştırmanın örneklemini ise; araştırmaya katılmayı kabul etmeme, araştırmanın yapıldığı tarihlerde okula devam etmeme veya anketlere eksik cevap verme gibi nedenlerden dolayı 208 öğrenci oluşturdu. Araştırmaya başlanmadan önce kurumdan onay alınarak, öğrencilerin katılımında gönüllülük esası arandı. Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan toplam 24 sorulu anket uygulandı. İlk bölümde (10 soru) öğrencilerin yaşı, cinsiyet, boy, kilo, Beden Kitle indeksi gibi sosyo-demografik özellikleri ile ilgili sorular bulunmaktadır. İkinci bölüm (14 soru) ise, beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Veri toplama aracı (anket) Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenime devam eden 80 öğrenciye güvenilirlik hesabı (reliability) için uygulandı. Test sonucunda alfa değerini düşüren 3 soru anketten çıkartıldı. Uygulama sonucunda hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı 68'dir. Anket uygulanmadan önce araştırmanın amacı anlatıldı ve ders dışında öğrencilere uygulandı.

Verilerin analizinde SPSS 18.0 paket programı kullanılarak ortalamaları, frekans ve yüzde (%) dağılımları bulunmuş, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin beslenme alışkanlıklarındaki etkisini ölçmek için ki-kare ( $\chi^2$ ) testi uygulanmıştır. Ki-kare ( $\chi^2$ ) testi için % 95 güven aralığında  $p < 0,05$  önemli derecede farklı kabul edildi.

## Bulgular

Araştırma gurubunu 66 bayan, 142 erkek olmak üzere 208 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulanan anket sonuçlarında ortaya çıkan bulgular aşağıdaki tablolarda gösterildi.

**Tablo 1:** Araştırma Gurubunun Yaş, Boy, Kilo ve Vücut Kitle İndeksi Dağılımları

	Erkekler (n:142)		Bayanlar (n:66)	
	Min- Maks	Art. Ort.±SS	Min- Maks	Art. Ort.±SS
Yaş (yıl)	18- 28	21,9±2,0	18- 29	21,1±2,2
Boy (cm)	154- 192	174,9±5,8	150- 177	162,4±6,4
Kilo (kg)	54- 93	69,3±7,5	44- 77	56,0±6,3
Vücut Kitle İndeksi	18,3-29,2	22,6±2,0	17,4- 27,6	21,2±2,0

**Tablo 2:** Araştırma Gurubunun Sosyo - Demografik Özellikleri

Sosyo - Demografik Özellikler	Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Bayan	66	31,7
Erkek	142	68,3
<b>Üniversite Eğitimi Öncesi Yaşanan Yer</b>		
İl	141	67,8
İlçe	24	11,5
Köy/Kasaba	43	20,7
<b>Üniversite Eğitiminde Kaldığı Yer</b>		
Evde Aile İle Birlikte	62	29,8
Evde Arkadaşlarıyla	109	52,4
Yurt	37	17,8
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
Okuma Yazma Bilmiyor	8	3,8
İlköğretim	126	60,6
Lise ve Dengi Okullar	54	26,0
Üniversite	20	9,6
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
Okuma Yazma Bilmiyor	54	26,0
İlköğretim	123	59,1
Lise ve Dengi Okullar	27	13,0
Üniversite	4	1,9
<b>Ailenin Ekonomik Durumu</b>		
Kötü	23	11,1
Orta	132	63,5
İyi	53	25,5

**Tablo 3:** Araştırma Gurubunun Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme Profilleri	Sayı	Yüzde
<b>Sigara Kullanımı</b>		
Evet	55	26,4
Hayır	153	73,6
<b>Alkol Kullanımı</b>		
Evet	45	21,6
Hayır	163	78,4
<b>Beslenme Eğitimi</b>		
Evet	60	28,8
Hayır	148	71,2
<b>Beslenme Bilgisi Durumu</b>		
Yeterlidir	79	38,0
Yetersizdir	129	62,0
<b>Dengeli Beslenme Durumu</b>		
Evet	30	14,4
Hayır	83	39,9
Kısmen	95	45,7
<b>Düzenli Kaç Öğün Beslenirsiniz</b>		
2 Öğün	98	47,1
3 Öğün	82	39,4
4 ve üzeri	28	13,5
<b>Düzenli Kahvaltı Yapma</b>		
Evet	80	38,5
Hayır	128	61,5
<b>Öğün Atlama Durumu</b>		
Öğün Atlarım	173	83,2
Öğün Atlamam	35	16,8
<b>Öğle Yemeği</b>		
Öğün Atlarım	67	32,2
Öğün Atlamam	141	67,8
<b>Akşam Yemeği</b>		
Öğün Atlarım	3	1,4
Öğün Atlamam	205	98,6
<b>Öğün Atlama Nedenleri</b>		
Zaman	97	46,6
Maddi İmkânsızlık	12	5,8
İştahsızlık	55	26,4
Rejim	16	7,7
Diğer	25	12,0
<b>Yemek Tercihleri</b>		
Fiyatı	41	19,7
Doyurucu Olması	82	39,4
Sevdiğim Yemek	124	59,6
Temizlik	101	48,6
Malzeme Kalite ve Besin Değer	60	28,8

**Tablo 4:** Araştırma Gurubunun Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları

Özellikler	Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları					
	Evet		Hayır		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
<b>Cinsiyet</b>						
Kız	30	45,5	36	54,5	66	31,7
Erkek	50	35,2	92	64,8	142	68,3
	X <sup>2</sup> : 1,997		p: 0,15			
<b>Aile Ekonomisi</b>						
Kötü	6	26,1	17	73,9	23	11,0
Orta	46	34,8	86	65,2	132	63,5
İyi	28	52,8	25	47,2	53	25,5
	X <sup>2</sup> : 6,839		p: 0,03			
<b>Kaldığı Yer</b>						
Evde Aile İle	22	35,5	40	64,5	62	29,8
Evde Arkadaşlar	35	32,1	74	67,9	109	52,4
Yurt	23	62,2	14	37,8	37	17,8
	X <sup>2</sup> : 10,871		p: 0,004			
<b>Beslenme Bilgisi</b>						
Yeterlidir	39	49,4	40	50,6	79	38,0
Yetersizdir	41	31,8	88	68,2	129	62,0
	X <sup>2</sup> : 6,401		p: 0,01			

Araştırma gurubunun kahvaltı yapma durumları incelendiğinde, öğrencilerin aile ekonomileri, kaldığı yer (p<0,05) ve beslenme bilgileri (p<0,01) ile kahvaltı yapma alışkanlıkları arasında istatistikî olarak anlamlı farklılık tespit edildi.

**Tablo 5:** Araştırma Gurubunun Öğün Atlama Durumları

Özellikler	Öğün Atlama Durumları					
	Öğün Atlarım		Öğün Atlamam		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
<b>Cinsiyet</b>						
Kız	55	83,3	11	16,7	66	31,7
Erkek	118	83,1	24	16,9	142	68,3
	X <sup>2</sup> : 0,002		p: 0,96			
<b>Aile Ekonomisi</b>						
Kötü	23	100	0	0	23	11,0
Orta	109	82,6	23	17,4	132	63,5
İyi	41	77,4	12	22,6	53	25,5
	X <sup>2</sup> : 5,967		p: 0,05			
<b>Kaldığı Yer</b>						
Evde Aile İle	49	79,0	13	21,0	62	29,8
Evde Arkadaşlar	93	85,3	16	14,7	109	52,4
Yurt	31	83,8	6	16,2	37	17,8
	X <sup>2</sup> : 1,129		p: 0,56			
<b>Beslenme Bilgisi</b>						
Yeterlidir	64	81,0	15	19,0	79	38,0
Yetersizdir	109	84,5	20	15,5	129	62,0
	X <sup>2</sup> : 0,425		p: 0,51			

Araştırma gurubunun öğün atlama durumları ile aile ekonomisi arasında istatistikî olarak anlamlı farklılık tespit edildi ( $p < 0,05$ ).



**Tablo 6:** Araştırma Gurubunun Dengeli Beslenme Durumları

Özellikler	Dengeli Beslenme Durumları							
	Evet		Hayır		Kısmen		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Cinsiyet</b>								
Kız	11	16,7	30	45,5	25	37,9	66	31,7
Erkek	19	13,4	53	37,3	70	49,3	142	68,3
	$X^2: 2,370$				p: 0,30			
<b>Aile Ekonomisi</b>								
Kötü	2	8,7	11	47,8	10	43,5	23	11,0
Orta	19	14,4	55	41,7	58	43,9	132	63,5
İyi	9	17,0	17	32,1	27	50,9	53	25,5
	$X^2: 2,476$				p: 0,64			
<b>Kaldığı Yer</b>								
Evde Aile İle	8	12,9	23	37,1	31	50,0	62	29,8
Evde Arkadaşlar	10	9,2	50	45,9	49	45,0	109	52,4
Yurt	12	32,4	10	27,0	15	40,5	37	17,8
	$X^2: 13,614$				p: 0,009			
<b>Beslenme Bilgisi</b>								
Yeterlidir	22	27,8	17	21,5	40	50,6	79	38,0
Yetersizdir	8	6,2	66	51,2	55	42,6	129	62,0
	$X^2: 27,393$				p: 0,00			

Öğrencilerin dengeli beslenme durumları incelendiğinde; dengeli beslenme ile öğrencilerin kaldığı yer ve beslenme bilgi durumları arasında istatistikî olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü ( $p<0,01$ ).

**Tablo 7:** Araştırma Gurubunda Atlanan Öğünler

Özellikler	Atlanan Öğünler					
	Öğle			Akşam		
	N	f	%	F	%	
<b>Cinsiyet</b>						
Kız	66	30	45,5	3	4,5	
Erkek	142	37	26,1	0	0	
Toplam	208	67	32,2	3	1,4	
		X <sup>2</sup> : 7,765, p: 0,005		X <sup>2</sup> : 6,549, p:0,010		
<b>Aile Ekonomisi</b>						
Kötü	23	9	39,1	2	8,7	
Orta	132	40	30,3	1	0,8	
İyi	53	18	34	0	0	
Toplam	208	67	32,2	3	1,4	
		X <sup>2</sup> : 0,799, p: 0,67		X <sup>2</sup> : 9,723, p: 0,008		
<b>Kaldığı Yer</b>						
Evde Aile İle	62	13	21	2	3,2	
Evde Arkadaşlar	109	34	31,2	1	0,9	
Yurt	37	20	54,1	0	0	
Toplam	208	67	32,2	3	1,4	
		X <sup>2</sup> : 11,726, p: 0,003		X <sup>2</sup> : 2,140, p: 0,34		
<b>Beslenme Bilgisi</b>						
Yeterlidir	79	30	38	0	0	
Yetersizdir	129	37	28,7	3	2,3	
Toplam	208	67	32,2	3	1,4	
		X <sup>2</sup> : 1,938, p: 0,164		X <sup>2</sup> : 1,864, p: 0,172		

Araştırma gurubunda atlanan öğünler incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet ve kalınan yer ile öğle yemekleri arasında, akşam yemekleri ile de cinsiyet ve aile ekonomileri arasında istatistikî olarak farklılık olduğu belirlendi (p<0,01).

## Tartışma

Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır. Üniversite eğitimi ile birlikte aktif spor yaşamları da devam eden Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri gerek sağlıklı yaşam açısından gerekse de eğitim ve spor yaşamındaki başarıları bakımından son derece önem taşıyacaktır (Baysal, 2004; Açıık, 2003; Vançelik, 2007).

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin % 28,8'nin beslenme eğitimi aldıklarını, ancak beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inananların oranının ise, % 38 olduğu görüldü. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çeşitli çalışmalar incelendiğinde; Erten (2006) öğrencilerinin % 27,7 sinin, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) % 47,2 sinin, Yılmaz ve Özkan (2007)'da % 69,7 sinin beslenme eğitimi aldıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada beslenme eğitimi alan öğrencilerin oranının diğer çalışmalardan düşük olması, diğer çalışma guruplarındaki öğrencilerin sağlıkla ilgili bölümde okumaları ve beslenme eğitimini zorunlu dersler içinde almalarından kaynaklandığını düşündürmektedir. Araştırmada beslenme eğitim düzeyinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin beslenme eğitimi alan öğrencilerden yüksek oranda olması, öğrencilerin kendi koşulları içerisinde beslenme eğitimi konusunda kendilerini geliştirdiklerini göstermektedir. Nitekim beslenme eğitimi çok küçük yaşlardan itibaren aileden başlayarak, bireyin kendi koşulları içerisinde panel, konferans vb. yollarla kendisini eğitmesi ile gerçekleştirebileceği gibi, örgün ve yaygın eğitim kurumlarıyla da bireylere ulaştırılabilir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalarda, en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu, en az akşam öğününün atlandığı, kahvaltı ve öğle öğününün akşam öğününe göre daha düzensiz alındığı ve akşam öğününün daha düzenli alındığı görüldü (Filiz ve Demir, 2004; Sevindi ve ark., 2007; Yılmaz ve Özkan, 2007; Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Yapılan bu araştırmada ise; öğrencilerin % 83,2'sinin öğün atladıkları, atlanan öğünler içinde sabah kahvaltısının önemli bir yer tuttuğu, akşam öğünlerinin daha düzenli alındığı, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük (% 38,5) olduğu ve öğrencilerin % 47,1'nin 2 öğün beslendikleri belirlendi. Vançelik ve ark. (2007) öğrencilerin %36'sının 2 ve daha az öğün beslendiğini, % 40,5 ile en fazla kahvaltıyı, en az ise akşam öğününü atladıklarını bildirmiştir. Kumartaşlı (2006) yaptığı çalışmasında,

öğrencilerin % 47,1'nin 2 öğün beslendiklerini, öğün atlayanların en fazla kahvaltıyı (% 47,5) sonrada öğle yemeğini (% 40,4) atladıklarını bildirmiştir. Tüm bu çalışmalar, öğrencilerin farklı üniversite ve farklı sosyo-demografik özelliklere sahip olsalar da, beslenme alışkanlıklarında benzer ve ortak sorunları olduğunu göstermektedir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin 3 eşit öğün halinde tüketilmesi gerektiğini, günlük diyetin 2 ve daha az öğünde tüketilmesinin metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir (Arslan ve ark 1994,; Tai ve ark., 1992). Öğrencilerin sıklıkla sabah kahvaltılarını atlamaları, uykuyu tercih edip geç kalkmalarından ve derslere yetişebilecek zamanlarının kısıtlı olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. Oysa kahvaltının, dengeli ve düzenli beslenmede önemli bileşenlerden biri olduğu bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada, sabah kahvaltısının yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığı belirtilmiştir (Baysal, 1999) . Beden eğitimi bölümü öğrencilerinin gerek teorik gerekse de uygulamalı dersleri düşünüldüğünde; fiziksel aktivitenin elverişli bir şekilde sürdürülmesi, kan şekeri düzeyinin ve bilişsel fonksiyonların performans düzeylerinin korunması açısından, kahvaltının atlanmaması gereken önemli bir öğün olmalıdır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarında; aile ekonomileri, kaldıkları yerler ve beslenme bilgi düzeylerinin önemli olduğu görüldü. Öğün atlama ve atlanan öğünlerde ise; cinsiyetlerinin, kaldıkları yerlerin ve aile ekonomilerinin önemli ölçüde etkili olduğu görüldü. Öğrencilerin aile ekonomisi arttıkça öğün atlama oranının düştüğü, aile ekonomisi yüksek olanların daha az öğün atladıkları, kahvaltı yapma alışkanlıklarının ise arttığı görüldü. Yurtta kalan öğrencilerin evde kalan öğrencilere göre daha düzenli kahvaltı yaptıkları, ancak öğle öğününü diğer öğrencilerden daha fazla atladıkları belirlendi. Beslenme bilgisinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin daha düzenli kahvaltı yaptıkları tespit edildi. Kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla öğün atladıkları, kızlar ve erkeklerin daha çok sabah ve öğle öğününü atladıkları akşam öğünlerini daha düzenli aldıkları belirlendi. Bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösteren ve öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile çeşitli sosyodemografik özelliklerin ilişkili olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde ekonomik durumun beslenme kalitesini etkilediği belirtilmiştir (Köksal, 1993). Sevindi ve ark. (2007) öğrencilerin beslenme konusunda gönüllü olarak katıldıkları konferans ya da eğitim faaliyetlerinin, kahvaltı yapma oranlarını yükselttiğini belirtmişlerdir. Öte yandan evde kalan öğrencilerin genelde beslenme sorunlarının olmadığı, evde kalanların yurtta kalanlara göre daha düzenli kahvaltı yaptıkları, yurtta kalan öğrencilerin

beslenmelerinin evde kalanlara göre daha düzensiz olduğu yapılan çeşitli çalışmalardan görülmektedir (Sevindi ve ark. 2007; Mazioğlu, 2003; Kızıltan, 2000). Ancak yapılan bu çalışmada, yurttan kalan öğrencilerin evde kalan öğrencilere göre sabah kahvaltılarını daha düzenli almaları, literatürdeki çalışmalardan farklılıklar göstermektedir (Sevindi ve ark. 2007; Mazioğlu, 2003; Kızıltan, 2000). Bu durumu evde kalan öğrencilerin erken saatlerde uyanıp kahvaltı hazırlamak için yeterli zamanlarının olmayışına ve yurttan kalanların son yıllarda yurt şartlarındaki elverişli koşulların artmasına bağlı olarak, sabah erken saatte hazır olan ücretsiz kahvaltıya ulaşım kolaylığına bağlamaktayız. Nitekim yurttan kalan öğrencilerin öğle öğünlerini diğerlerinden daha fazla atlamaları da, öğrencilerin yemek saatlerinde yurttan bulunmayışlarından ve öğle yemeğine ulaşım zorluğundan kaynaklanmaktadır. Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin öğün atlamayıp, düzenli kahvaltı yaparak dengeli ve düzenli beslenmelerini ise, zamanları kısıtlı olsa dahi, maddi durumları elverdiği için ders aralarında veya öğle aralarında lokanta, kantin vb. yerlerde öğünlerini alabilmelerinden kaynaklanmaktadır.

Yapılan çeşitli çalışmalarda öğrencilerin özellikle unutma ve fırsat bulamamaktan dolayı öğün atladıkları görülmektedir (Açık ve ark. 2003; Vançelik ve ark, 2007). Yapılan bu çalışmada ise; beden eğitimi spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin % 46,6'sının zaman, % 26,4'ünde iştahsızlık nedeniyle öğün atladıkları belirlendi. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin zaman (% 51,3) ve iştahsızlık (% 43) nedeniyle öğün atladıklarını bildirmişlerdir. Bu çalışmada belirtilen öğün atlama nedenleri ile literatürdeki nedenler benzerlik göstermektedir. Genellikle öğrencilerin en önemli öğün atlama nedeni gibi gösterilen zaman ve fırsat bulamama nedenleri, aslında öğrencilerin plansız, programsız yaşadıklarının ve beslenmelerine gereken önem vermedikleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmada öğrencilerin yemek tercihlerini özellikle sevdikleri yemekler (%59,6), yemeklerin temizliği (% 48,6) ve doyurucu (% 39,4) olması etkilemektedir. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin yemek tercihlerinde yemeğin temiz ortamda pişirilmesi (% 77,7), istenilen sevilen yemek olması (% 55,4), doyurucu olması (% 50,9) ve yemeğin fiyatının (% 38,3) önemli olduğunu belirtmişlerdir. Sezek ve arkadaşlarının (2007) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte birinin sağlık açısından önemine bakmadan sevdiği yemekleri tercih ettiklerini belirtmektedir. Kumartaşlı (2006) öğrencilerin yemek tercihlerinde % 55,8'nin sevdikleri yemeklere, % 27,7 si doyurucu olmasına önem verdiklerini ifade etmişlerdir. Yapılan bu çalışma literatürdeki tüm bu çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin yemek seçimlerinde, özellikle sevdikleri yemekleri, yemeklerin temizliği ve doyurucu olmasına önem verdikleri görüldü. Öğrencilerin yemek tercihlerinde besin değeri, malzeme kalitesi gibi sağlık açısından daha önemli olan tercihlere dikkat etmeden özellikle sevdikleri yemekleri tercih etmeleri, yeterli beslenme eğitimi almadıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olmadığını göstergesidir.

Öğrencilerin % 26,4'nün sigara, % 21,6'sında alkol kullandıkları belirlendi. Vançelik ve ark. (2007) öğrencilerin % 36,7 sinin sigara içtiklerini, % 11,9'nunda düzenli alkol kullandıklarını belirtmişlerdir. Yılmaz ve Özkan (2007) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 12,6 sınıfın sigara içtiklerini belirtmişlerdir. (Çalışma grubunun hemşirelik bölümü ve kız öğrencilerin tamamı). Kumartaşlı (2006) % 35,3 nün sigara kullandıklarını ve %17,1'inde alkol kullandıklarını belirtmiştir. Yapılan bu araştırmadaki öğrencilerin, literatürdeki bazı çalışmalardaki öğrencilerden daha az sigara kullandıkları (Vançelik ve ark. 2007; Kumartaşlı, 2006 ) görülürken, bazılarında ise (Yılmaz ve Özkan 2007) daha fazla sigara içtikleri görülmektedir. Bu farklılıkları özellikle öğrencilerin bölüm farklılıklarına bağlamaktayız. Yılmaz ve Özkan'ın (2007) çalışmasında sigara içen öğrencilerin az olması, öğrencilerin tamamının sağlıkla ilgili bölümlerde okumalarından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Dengeli beslenme, vücudun ihtiyacı olan tüm besinlerin gerektiği oranda, düzenli ve belirli aralıklarla, öğün atlamadan yeteri kadar alınmasıdır. Bu tanımlamaya göre bu araştırmada öğrencilerin sadece % 14,4'nün dengeli ve düzenli beslendiklerine, %45,7'sinde kısmen dengeli beslendiklerine inandıkları belirlendi. Bu sonuçlar daha önce yapılan çeşitli çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin % 21,1'nin; Erten (2006) % 22,8'zinin, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003)'de öğrencilerin %35,9'nun dengeli ve düzenli beslendiklerine inandıklarını belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada Kumartaşlı (2006) öğrencilerin % 20,9'nun dengeli beslenme alışkanlıklarının olduğunu, % 50'sinin ise, kısmen dengeli beslendiklerini ifade ettiklerini bildirmiştir. Tüm bu çalışmalar üniversite öğrencilerinin dengeli ve düzenli beslenmediklerini göstermektedir. Yapılan bu araştırmada, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile kaldıkları yerlerin, dengeli ve düzenli beslenmede önemli bir etken olduğu görüldü. Beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre daha dengeli ve düzenli beslendikleri belirlendi.

Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme eğitimlerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, sık öğün atlayarak büyük bir

bölümünün iki öğün beslendiği, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük olduğu belirlendi. Ayrıca yurttan kalan, ekonomik durumu iyi olan ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin daha dengeli ve düzenli beslendikleri görüldü. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilere panel, konferans gibi yollarla beslenme eğitimi vererek, beslenme bilgi düzeylerini artırmanın ve beslenme derslerinin tüm bölümlerde zorunlu ders olarak birinci sınıfta verilmesi gerekliliğinin uygun olacağı düşünülmektedir.

### Kaynaklar

- Açıık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncül, A.F., Deveci, S.E., Gülbayrak, C. (2003) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*. 13 (4): 74-80.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., Güleç, E. (1994) Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 22 (2): 195-208.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., Erge, S.A. (2001) *Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi*. Özgür Yayınları. s.17-20.
- Baysal, A. (2004) *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları. 4-6.
- Baysal, A. (1999) Kahvaltı ve okul başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 28:1-3.
- Balmaker, E., Cohen, JD. (1985) The advisability of the prudent diet in adolescence. *J Adolesc Health Care*. 6: 224-232.
- Benjelloun, S. (2002) Nutrition transition in Morocco. *Public Health Nutr*. 5(1A):135-140.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M., Aktaş, S. (2005) Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2(2):1-8.
- Erten, M. (2006) *Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması*. T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Filiz, K., Demir, M. (2004) Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin barınma ve beslenme durumlarının araştırılması. *Gazi Üniversitesi*

*Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2):225-234

- Garipoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006) Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*. 15(3):173-180
- Ersoy, G. (2004) *Sporcu Beslenmesi*. Nobel Yayın ve Dağıtım. s.2
- Güneş, Z. (2003) *Spor ve Beslenme*. Nobel Yayınevi. 3:12-35
- Kızıltan, G. (2000) Başkent Üniversitesi yiyecek içecek işletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 29: 34-41.
- Köksal, O. (1993) Üniversite gençliğinin beslenme konusu ve sorunları. *III. Halk sağlığı günleri, Kongre Kitapçığı*.10-12.
- Kumartaşlı, M. (2006) *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s.61-67.
- Mazıcıoğlu, M., Öztürk, A. (2003) Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu Etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 25(4) 172-178.
- Noor, MI. (2000) The nutrition and health transition in Malaysia. *Public Health Nutr*. 5(1A): 191-195.
- Oktar, İ., Şanlıer, N. (2003) İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/ Mesleki Eğitim Dergisi*. 2: 1-8.
- Romieu, I., Hernandez-Avila, M., Rivere, JA, Ruel, M.T., Parra, S. (1997) Dietary studies in countries experiencing a health trnsition: Mexico and Central America. *Am J Clin Nutr*. 65(4 Suppl): 1159-1165.
- Sevindi, T., Yılmaz, G., İbiş, S., Yılmaz, B. (2007) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA/Yıl:11,s:3*.
- Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S. (2008) Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları. Çankaya



Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop Y., Poyraz A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

---

Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, *Journal of Arts and Sciences*.10:117-132.

- Tai, M.M., Castillo, P.P., Sunyer, F.X.(1992) Meal size and frequency. Effect on the thermic effect of food. *Am J Clin Nutr.* 54: 783.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., Bilici, S. (2001) Doğan kent Beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki ve Güvenlik Dergisi.* 22-25.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., Beyhun, E., (2007) Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni.* 6 (4) :242-248.
- Yılmaz, E., Özkan, S. (2007) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2(6): 5-9