

Geliş Tarihi (Received): 17.05.2019  
Kabul Tarihi (Accepted): 16.07.2019  
SPORMETRE, 2019,17(3), 67-77  
DOI: 10.33689/spormetre.567092

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CİNSİYETE GÖRE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Pelin AKYOL<sup>1</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Samsun/TÜRKİYE

**Öz:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla toplam 385 üniversite öğrencisinin doldurduğu beslenme alışkanlıkları indeksi anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t- testi ve ki kare testleri kullanılmıştır. Çalışmaya katılan erkekler 20,47 ve kadınlar 20,32 yaş ortalamasına sahiptir. Beden kitle indeksi erkeklerde 22,88 kg/m<sup>2</sup> ve kadınlarda 20,82 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Bel/kalça çevre oranı ise erkeklerde 0,89 cm ve kadınlarda 0,79 cm olarak tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıkları indeksi puan ortalaması erkeklerde 12,14 ve kadınlarda 13,62 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi bel ve kalça çevre ile bel/kalça oranları ve beslenme alışkanlıkları indeksi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Cinsiyete göre öğrencilerin yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme ve hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05). Öğrencilerin cinsiyete göre yiyeceklerine tuz ekleme durumlarında, günde 3 fincandan fazla kahve, kola ve çay tüketme, dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. yeme tercihlerinde farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Yine meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yeme tercihleri ve öğün atlama durumları da cinsiyete göre değişmektedir (p<0,05). Sonuç: Üniversite öğrencilerin cinsiyete göre tek yeme tercihleri değiştiği ve yemek yeme tercihlerinin vücut ağırlığı ile bel/kalça oranını etkilediği sonucuna varılmıştır. Erkek öğrenciler orta ve kadın öğrenciler yüksek düzeyde beslenme alışkanlığı riski taşımaktadırlar. Yemek yeme tercihleri konusunda her iki guruba da eğitim verilmesi tavsiye edilir. Özellikle erkekler öğün atlamamaları konusunda bilinç kazandırılmalıdır. Ancak bu konuda gıda alanında üretici firmalarında katkı sağlama gerekmektedir. Özellikle üretimde gıdaların uzun süre paket içerisinde kalması için kullanılan sağlığa zararlı olarak bilinen katkı maddeleri ve tatlandırıcıların kullanılmaması, içeceklerde gıda boyalarının ve aromaların doğal olması yolundaki tedbirler ile ticari kaygıdan çok sağlıklı gelecek nesiller için atılacak çok önemli küçük adımlar olarak düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Beslenme, Öğrenci, Cinsiyet

### THE NUTRITIONAL HABITS OF THE UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO GENDER

**Abstract:** In this study, it was aimed to investigate the nutritional habits of the university students by gender. For this purpose, a total of 385 university students completed their dietary habits questionnaire. T-test and chi-square tests were used for statistical operations. The mean age of males was 20.47 and 20.32 for females. Body mass index was 22.88 kg / m<sup>2</sup> in men and 20.82 kg / m<sup>2</sup> in women. Waist / hip circumference ratio was found to be 0.89 cm in men and 0.79 cm in women. Nutritional habits index mean score was found to be 12.14 in men and 13.62 in women. Statistically significant difference was found between gender, height, body mass index, waist and hip circumference, waist / hip ratio and nutritional habits index score. (p <0.05 and p <0.001). There was no statistically significant difference between the students' preference to consume fatty and sugary foods and to eat ready foods such as hamburger, french fries and pizza (p > 0.05). In the cases where students add salt to their food according to gender, more than 3 cups of coffee, cola and tea consumed per day, veal meat, mutton and salami, sausage, such as food consumption preferences were found to be differences (p <0.05 and p <0.001). In addition, fruits, vegetable dishes, bulgur or dry beans, chickpeas, lentils, such as eating legumes and eating preferences of meals according to gender changes in meals (p <0.05). It has been concluded that university eating habits vary according to gender and eating preferences affect body weight and waist / hip ratio. Male and female students are at high risk of eating habits. It is recommended that both groups should be trained on eating preferences. In particular, men should be informed about not skipping meals. However, companies that produce in the field of food should also contribute to this issue. In particular, food additives known to be harmful to health, such as sweeteners and foodstuffs, which are used to keep food in the package for a long time, should not be used. The fact that the commercial concerns are left aside and the aromas and substances in the prepared foods and beverages are natural are it is believed as very important small steps to be taken for future generations.

**Key Words:** Nutritional, Students, Gender

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 15- 24 yaş grubunu gençlik dönemi olarak tanımlamaktadır. Gençler; kimlik arayışı içindedir, bağımsız olmaya, kabul görmeye çabalar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örüntüsü, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve ayaküstü beslenme biçimi, beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir. Bu alışkanlıkları genellikle aile, akranlar ve medyayı kapsayan birçok etmen etkilemektedir (Pekcan, 2004; Dudek, 1993; Süren ve Soysal, 2002).

Hareketsiz yaşantıya ek olarak yaşam kalitesinin azalmasına sebep olan etmenlerin başında beslenme bozuklukları gelmekte ve daha kötüsü zararlı alışkanlıkların da eklenmesiyle sorun daha kronik hale gelmektedir (Altın, 2015). Günümüzde kalp ve damar hastalıkları, pek çok kanser türü, şişmanlık, tansiyon yüksekliği, şeker hastalığı, alerjik hastalıklar, kemik erimesi ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynar (Gariboğlu ve ark., 2006). Beslenme, insanın, büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanılmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ise; vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır. Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için zorunludur (Spark, 1998; Gökçay ve Gariboğlu, 2002). Aktif bireylerdeki beslenme hedeflerinin temelini sportif performans, fitness ya da sağlığı optimize etmek için yeterli besin alımı oluşturur (Özdoğan ve Özçelik, 2011).

Yapılan araştırmalarda beslenme bilgisi eksikliği lise düzeyinde görülmeyle birlikte üniversite düzeyinde de görülebilmektedir (Seyhan, 2018). Günümüzde gençler biyolojik ve psiko sosyal pek çok sağlık sorunu ile karşı karşıyadır. Ancak bunların arasında, sağlıksız, dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar ilk sıralarda yer almaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrencilerin dikkat sürelerini kısalttığı, algılamalarını azalttığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları ile okula devamsızlık ve okul başarısında düşmeye neden olduğu bildirilmektedir (Hasbay, 2004; Oktar ve Şanlıer, 1999). Şener ve İmamoğlu (2018a) çalışmalarında spor eğitimi alan öğrencilerin beslenme düzeyini iyi olarak belirtmişlerdir. Yükseköğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yapmakta, bu durum; beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunlarında güçlükler yaratmaktadır. Özellikle yurtta kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme bilgisinin yetersizliğidir. Yükseköğrenime devam edip yurtta kalan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun sosyo ekonomik düzeylerinin ve beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu belirtilmektedir. Yurtta kalan yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada; kız öğrencilerin özellikle son yıllarda beslenme durumlarının daha da bozulduğu bildirilmektedir (Çalıştır ve ark., 2005). Özellikle üniversiteli gençliğinin eğitimlerine verdikleri özeni beslenmelerine yansıtıkları söylenemez. Ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçiş aşamasında yer alan üniversite öğrencileri, bir yandan içinde buldukları döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirmeye çalışırken diğer yandan üniversite yaşantısının getirdiği sorunlarla baş etmek durumundadırlar (Altın, 2015). Yeterli ve dengeli bir diyet, bireylerin ve toplumların sağlıklı yaşamını, ekonomik ve sosyal gelişimlerini, refah düzeylerini artırmalarını ve mutlu, barışçıl ve güvenli bakımlarını sağlamada temel bir koşul ve belki de en temel olanıdır (Önder ve ark., 2000).

Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek farklılıkların üniversite öğrenimi sonrasında taşınır. Bu yüzden öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti, erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması amaçlanmıştır.

## **MATERYAL VE METOT**

### **Katılımcılar**

Araştırmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi değişik fakültelerinden öğrenciler (n=30000) oluşturmuştur. Beslenme alışkanlık indeksi ve kişisel bilgi formu gönüllülük esasına göre doldurulmuştur. Beslenme alışkanlık indeksi tam doldurulmuş olan 385 öğrencinin cevapları değerlendirilmeye alınmıştır. Anketler gönüllülük esasına göre öğleden sonra değişik saatlerde doldurtulmuştur. Ayrıca kişisel bilgiler anketi yanında bel ve kalça çevre ölçüleri anketleri doldurtan Spor Fakültesi öğrencileri tarafından alınmıştır.

**Beslenme alışkanlık indeksi:** Demirezen (1999) tarafından geliştirilen altı maddelik “Beslenme Alışkanlıkları İndeksi” (BAİ) kullanılmıştır. Beslenme alışkanlıkları indeksi maddeler: 1.Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim, 2.Yiyeceklere tuz eklerim. 3. Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim. 4. Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim. 5. Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim. 6. Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim. Cevaplar "hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, her zaman" olarak işaretlenir. Puanlama: ilk 5 madde için hiçbir zaman= 0 puan, nadiren =1, bazen = 2, sık sık =3 ve her zaman =4 olarak değerlendirilir. 6. maddede ise puanlama tersten yapılır (Her zaman 0 puan- hiçbir zaman 4 puan). Anketten elde edilen toplam puana göre beslenme alışkanlıkları risk düzeyi şu şekildedir: 0= puan risk yok, 1-6= puan hafif risk, 7-12= puan orta dereceli risk,13-18= yüksek risk ve 19-24= puan ise çok yüksek beslenme alışkanlıkları riski mevcuttur (Demirezen ve Çoşansu,2005).

### **Çevre ölçümleri, Bel kalça oranı ve Beden Kütle indeksi hesaplaması:**

**Bel çevresi:** Bel çevresi ayakta yan iliak çıkıntılar ile en alt kaburganın orta noktasından ölçülmüştür.

**Kalça çevresi:** Kalça çevresi ölçümü kalçanın en geniş kısmının etrafından alınmıştır.

**Bel kalça oranı=** Bel çevresi /Kalça çevresi

**Beden Kütle İndeksi (BMI) =** Vücut ağırlığı (kg) / boy (m)<sup>2</sup> = kg/m<sup>2</sup>

### **İstatistiksel analiz**

SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken “Kolmogorov Smirnov Testi” ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 2$  arasındadır. Bu durumda, bu değerler normal sınırlar dâhilindedir (Kunan, 1998). İstatistiksel işlemlerde antropometrik özelliklerin cinsiyete göre karşılaştırılması bağımsız t- testi ile yapılmıştır. Anket sorularında ise farklılıkların tespiti için ki kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde cinsiyete göre antropometrik özellikler tablo 1’de verilmiştir. Tablo 2’de ise cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları indeks maddeleri sunulmuştur.

**Tablo 1.** Cinsiyete antropometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t- test
Yaş (yıl)	Erkek	125	20,47	1,65	1,47
	Kadın	260	20,32	1,52	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	125	173,13	5,50	15,68**
	Kadın	260	163,97	5,30	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	125	68,74	11,53	10,76**
	Kadın	260	55,87	10,73	
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Erkek	125	22,88	3,42	4,96**
	Kadın	260	20,82	3,97	
Bel çevre (cm)	Erkek	125	80,11	9,16	8,23**
	Kadın	260	69,73	12,58	
Kalça çevre (cm)	Erkek	125	90,78	9,12	1,95*
	Kadın	260	88,26	13,01	
Bel /kalça	Erkek	125	0,89	0,09	7,90**
	Kadın	260	0,79	0,11	

Çalışmaya katılan erkekler 20,47 ve kadınlar 20,32 yaş ortalamasına sahiptir. Beden kitle indeksi erkeklerde 22,88 kg/m<sup>2</sup> ve kadınlarda 20,82 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Bel/kalça çevre oranı ise erkeklerde 0,89 cm ve kadınlarda 0,79 cm olarak tespit edilmiştir. Cinsiyete göre boy, vücut ağırlığı, Beden kitle indeksi bel ve kalça çevre ile bel/kalça oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001).

**Tablo 2.** Cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları indeks maddeleri

		Hiçbir zaman	Nadiren bazen	Sık sık	Her zaman	X2
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	Erkek	n	0	76	33	16
		%	0,0	60,8	26,4	12,8
	Kadın	n	7	138	89	26
		%	2,7	53,1	34,2	10,0
	Toplam	n	7	214	122	42
		%	1,8	55,6	31,7	10,9
Yiyeceklerime tuz eklerim	Erkek	n	10	43	56	16
		%	8,0	34,4	44,8	12,8
	Kadın	n	32	115	80	33
		%	12,3	44,2	30,8	12,7
	Toplam	n	42	158	136	49
		%	10,9	41,0	35,3	12,7
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola, çay tüketirim	Erkek	n	11	48	48	18
		%	8,8	38,4	38,4	14,4
	Kadın	n	108	60	58	34
		%	41,5	23,1	22,3	13,1
	Toplam	n	119	108	106	52
		%	30,9	28,1	27,5	13,5

<b>Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. yerim</b>	<b>Erkek</b>	n	26	50	34	15	16,84**
		%	20,8	40,0	27,2	12,0	
	<b>Kadın</b>	n	20	106	107	27	
		%	7,7	40,8	41,2	10,4	
	<b>Toplam</b>	n	46	156	141	42	
%		11,9	40,5	36,6	10,9		
<b>Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim</b>	<b>Erkek</b>	n	0	59	59	7	4,30
		%	0,0	47,2	47,2	5,6	
	<b>Kadın</b>	n	7	132	107	14	
		%	2,7	50,8	41,2	5,4	
	<b>Toplam</b>	n	7	191	166	21	
%		1,8	49,6	43,1	5,5		
<b>Meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, Nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yerim</b>	<b>Erkek</b>	n	74	35	16	125	12,78*
		%	59,2	28,0	12,8	100,0	
	<b>Kadın</b>	n	107	120	33	260	
		%	41,2	46,2	12,7	100	
	<b>Toplam</b>	n	181	155	49	385	
%		47,0	40,3	12,7	100		

Cinsiyete göre öğrencilerin yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme ve Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin cinsiyete göre yiyeceklerine tuz ekleme durumlarında farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Erkekler yiyeceklerine sık sık tuz ekleme oranı %44,8 ile en yüksek iken kadınlarda ara sıra /bazen ekleyenler % 44,2 ile daha yüksektir.

Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ve çay tüketme tercihlerinde de cinsiyete göre farklılık anlamlıdır ( $p<0,001$ ). Kadınlar daha az kahve, kola ve çay tüketmektedirler. Yine Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. yeme tercihlerinde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadınlar bu tür yiyecekleri daha az yemektirler. Meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yeme durumları da cinsiyete göre değişmektedir ( $p<0,05$ ). Erkekler meyve ve sebze türü yiyecekleri daha az yemektirler. Beden kitle indeksi değerlerine bakıldığında kadınların değeri erkeklerden daha düşüktür (kadınlar=20,82 kg/m<sup>2</sup> ve erkekler=22,88 kg/m<sup>2</sup>). Yine bel/kalça çevresi oranı kadınlarda daha düşük bulunmuştur (erkeklerde 0,89 cm ve kadınlarda 0,79 cm). Beden kitle indeksi değerleri, bel/kalça oranı değerlerine bakarak beslenme indeks sorularına verilen cevaplara göre Kahve, koka, çay tüketimi ile et ve bunların türevlerini daha az tercih edenlerin, sebze ve meyveleri daha fazla tüketenlerin daha formda olduğunu sahip olduklarını söyleyebiliriz.

**Tablo 3.** Cinsiyete göre öğrencilerin öğün atlama durumları

		Atlamayan	Bazen atlayan	Çoğunlukla atlayan	Toplam	X2
<b>Erkek</b>	n	1	93	31	125	15,56**
	%	0,8	74,4	24,8	100	
<b>Kadın</b>	n	34	165	61	260	
	%	13,1	63,5	23,5	100	
<b>Toplam</b>	n	35	258	92	385	
	%	9,1	67,0	23,9	100	

\*\*  $p<0,001$

Cinsiyete göre kadın ve erkeklerin öğün atlama durumları arasında istatistiksel olarak farklılık vardır ( $p<0,001$ ). Erkeklerde öğün atlamayan hemen hemen yok gibidir. Kadınlarda öğün atlamayanların oranı %13,1'dir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Şişmanlık iki cinsiyetin de sorunu olmakla birlikte kadınlar arasında erkeklere oranla daha yaygındır (Keharias ve ark., 1997). Şişmanlığın en önemli sebeplerinden birisi beslenme bilgisindeki eksiklik ve eksikliğe bağlı olarak doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmamasıdır. Doğru beslenme alışkanlığının olmadığı öğün atlama yanlış besin öğelerinin seçimi ile geçilen öğünler sonucunda dengesiz vücut ağırlığı artışı beraberinde getirmektedir. Çalışmaya katılan erkekler 20,47 ve kadınlar 20,32 yaş ortalamasına sahiptir. Beden kitle indeksi erkeklerde  $22,88 \text{ kg/m}^2$  ve kadınlarda  $20,82 \text{ kg/m}^2$  olarak bulunmuştur. Beden kitle indeksi değerlerine bakıldığında kadınların değeri erkeklerden daha düşüktür (kadınlar= $20,82 \text{ kg/m}^2$  ve erkekler= $22,88 \text{ kg/m}^2$ ). Cinsiyete göre boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi bel ve kalça çevre ile bel/kalça oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). Çalışmamızda Beden kitle indeksi değerlerine bakıldığında kadınların değeri erkeklerden daha düşük değer göstermiştir. Beden Kitle indeks değerleri 22-23,90 arasında ise normal kabul edilir (Hsu et al., 2018). Bu görüşe göre öğrencilerin vücut ağırlığı bakımından normal sağlıklı oldukları söylenebilir. Bu çalışmadaki öğrencilerin Bel/kalça çevre oranı ise erkeklerde 0,89 cm ve kadınlarda 0,79 cm olarak tespit edilmiştir. Erkekler için en güvenli "bel/kalça oranı", 1'in altı. Kadınlar için bu rakam 0,8 olarak kabul edilir (Dubbert ve ark., 2002). Çalışmamızdaki öğrencilerin Bel/kalça oranı bakımından da normal sağlıklı oldukları düşünülmektedir. Buna karşılık Beden kitle indeks değerleri, bel/kalça oranı değerlerine bakarak beslenme indeks sorularına verilen cevaplara göre Kahve, koka, çay tüketimi ile et ve bunların türevlerini daha az tercih edenlerin, sebze ve meyveleri daha fazla tüketenlerin daha formda olduğunu sahip olduklarını söyleyebiliriz. Pek çok çalışmada ise bayanların az yağlı besinlere ve sağlıklı beslenmeye daha olumlu baktığı, yağlı besinlere karşı olumsuz tutum içinde oldukları ve erkeklere nazaran daha az tercih ettikleri ve sağlıklı diyet uygulamalarını sürdürdükleri bulunmuştur (Roininen ve ark., 2000). Kaya ve ark., (2005) tarafından liselerde yapılan bir çalışmada ise erkek öğrencilerin %34,1'i, kız öğrencilerin ise % 48,9'u besinlerin az yağlı olmasına önem verdiklerini belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin az yağlı besinleri daha çok tercih ettikleri anlaşılmaktadır.

Demirezen ve Çoşansu (2005) çalışmalarında beslenme alışkanlıkları indeksi puan ortalamasını erkeklerde (10,33) kızlara göre (9,77) anlamlı şekilde yüksek bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda beslenme alışkanlıkları indeksi puan ortalamasını erkeklerde 12,14 ve kadınlarda 13,62 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kadınların puanı erkeklerden daha yüksek olması anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ölçek puanlamasında 7-12= puan orta dereceli risk ve 13-18= yüksek risk düzeyi olarak belirtilmiştir (Demirezen ve Çoşansu, 2005). Bu puanlamaya göre üniversite öğrencileri erkeklerde orta ve kadınlarda yüksek beslenme alışkanlıkları risk düzeyinde değerlendirilebilir.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle, öğrenciler beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş ve tükettikleri besin ve besin öğelerinin içeriği konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları için hazır gıdalara daha fazla yönelmektedirler. Demirezen ve Çoşansu (2005) çalışmalarında öğrencilerin önemli ölçüde sağlıksız beslenme alışkanlıklarında sahip olduğu ve bu açıdan önemli risk taşıdıklarını belirtmişlerdir. Yapılan çeşitli çalışmalarda da bireylerin fast food ve atıştırılabilir besinleri, yağlı karbonhidrat içeriği yüksek besinleri çok tükettikleri, besin çeşitliliğine dikkat etmedikleri tespit edilmiştir (Howard, Reeves, 2005; Sweeting, West, 2005).

Güleç ve ark., (2008) çalışmasında benzer şekilde, üniversite öğrencileri arasında "fast food" tüketiminin yaygın olduğu bulunmuştur. Köse (2005) çalışmasında, öğrencilerin öğün dışı hazır yiyecekleri, %100'ü yemek saatlerinde okulda oldukları için öğün dışı yiyecekleri tükettiklerini belirtirken, %95,8'i yeme isteği duydukları için tükettiklerini ve %9,6'sı arkadaşları ile beraber olmak için tükettiklerini belirtmiştir. Tanrıverdi ve ark., (2011) araştırmasında öğrencilerin, %53,1'i arkadaşları ile beraber iken bu yiyecekleri tükettiğini belirtmiştir. Köse'nin (2005) yapmış olduğu çalışmada ise bu oran daha da yüksektir (% 63,8). Isparta ilinde yaş ortalamaları 21.3 yıl olan 144 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin, ara öğünlerde ise %75.7 "fast food" tarzı besinleri tercih ettikleri bildirilmiştir (Kişioğlu ve ark., 2002). Yurttan kalan öğrenciler arasında "fast food" tüketimi çok yaygındır. Ankara'da, 16-18 yaşları arasında toplam 600 öğrencinin katıldığı bir çalışmada, katılımcıların büyük kısmının beslenme gereksinimlerini ayaküstü beslenerek karşıladıkları ve hamburger, döner, patates kızartması, çikolata ve kolalı içecekler gibi yiyecek ve içecekleri daha çok tercih ettikleri bildirilmiştir (Elmacioğlu, 1996). Çocuk ve gençler arasında yüksek popülaritesi olan ve hızla artan bir alışkanlık haline gelen "fast food" tarzı beslenmede aslında menülerde besin öğeleri yetersiz veya aşırı miktarda olmaktadır. Bu durum çağımız hastalıkları obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Sağlam, 1991).

Övünç (2004), Uludağ Üniversitesinde beslenme eğitimi alan ve almayan öğrencilerin sırasıyla %30'u ve %26,8'i öğün aralarında çay-kahveyi, %18,6'sı ve %23,9'u şeker-çikolatayı tercih etmekte iken, %4,3 ve %2,9 ile en az tercih edilen içeceğin süt ve ayran olduğunu belirtmiştir. Vançelik ve ark., (2007) Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkeklerde, beslenme bilgisi puan ortalamasının kızlarda istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Şener ve İmamoğlu (2018b) üniversite değişik fakülte öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre et ya da alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Aslan ve ark., (2003) çalışmalarında adolesan yaş grubunun gelişiminde önemli olan temel besin maddelerinin (süt, yoğurt, peynir, taze meyve ve sebze) tüketiminin düşük bulmuşlardır.

Benzer şekilde yurt dışında tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada taze meyve ve sebze tüketiminin çok düşük oranlarda olduğu bildirilmiştir (Şkémiené ve ark., 2007). Demirezen ve Coşansu (2005) çalışmalarında erkek öğrencilerin kızlara göre daha sık yağlı ve şekerli yiyecekler yediği bulunmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre öğrencilerin yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme ve hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yeme tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). Demirezen ve Coşansu (2005) çalışmalarında cinsiyete göre yiyeceklere tuz ekleme konusunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre yiyeceklerine tuz ekleme durumlarında farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Erkekler yiyeceklerine sık sık tuz ekleme oranı %44,8 ile en yüksek iken kadınlarda ara sıra /bazen ekleyenler %44,2 ile daha yüksektir. Yiyeceklere tuz ekleme alışkanlık haline gelmiş olabilir. Gerçekten yemekler tuzsuz olduğu için mi yoksa alışkanlıktan mı kaynaklandığı araştırılmalıdır. Fazla tuz tüketiminin zararları olduğu bilinmektedir. Tuzun bileşiminde yer alan sodyumun fazla tüketilmesi yüksek tansiyon ve buna bağlı olarak kalp-damar rahatsızlıkları oluşturur, böbrekleri yorar, kemiklerden kalsiyum çekilmesini arttırarak kemik erimesine neden olur, ödem yapar, göz sağlığı için ciddi risk faktörleri oluşturur (<http://www.diyetplus.com>).

Demirezen ve Coşansu (2005) çalışmalarında cinsiyete göre dana eti, koyun ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk tüketimi, meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut,

mercimek gibi kuru baklagillerle yapılan yemekleri yeme yönünde cinsler arasında fark belirlenmemiştir. Çalışmamızda günde 3 fincandan fazla kahve, kola ve çay tüketme tercihlerinde de cinsiyete göre farklılık anlamlıdır ( $p<0,001$ ). Kadınlar daha az kahve, kola ve çay tüketmektedir. Ayrıca dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan salam, sosis, sucuk vb. yeme tercihlerinde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadınlar bu tür yiyecekleri daha az yemektirler. Meyve, sebze yemekleri, bulgur ya da kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri yeme durumları da cinsiyete göre değişmektedir ( $p<0,05$ ). Erkekler meyve ve sebze türü yiyecekleri daha az yemektirler.

Orak ve ark.,2006 çalışmalarında üniversite öğrencilerinin ana besin öğelerinden yararlansalar da gelişimlerine olumlu etki edecek sütlü ve yumurta türü besinleri az tükettikleri, sebze yemeklerinde seçici davrandıkları, bilinçsiz bir şekilde eksik öğün ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri anlaşılmaktadır. Korkmaz (2010), Uludağ üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmada %24,8'i ile en çok atlanan öğünün kahvaltısı, en az atlanan öğün % 92 ile akşam yemeği olduğunu tespit etmişlerdir. Özyazıcıoğlu ve ark., (2011) çalışmalarında öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları orta düzeyde bulmuştur ayrıca fiziksel aktivite ve beslenme en düşük puan ortalamasındadır. Çalışmada kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu alma ve beslenme konularında daha fazla sorumluluk sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Elmacioğlu (1995).

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin %32'i sabah kahvaltısını aksattığını bildirmektedir. Akşit (1997), Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin %13'ü sabah, %19'u öğlen öğünlerini genellikle aksattıklarını ve bunun nedeni olarak da %55'i zaman yetersizliğini göstermiş olup, öğrencilerin %79'u fast-food türü beslendiklerini bildirmiştir. Akdağ (1997), Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin %43.8'i sabah kahvaltısını, %34'ü öğlen yemeklerini ve %10.8'i akşam öğününü düzensiz yediklerini ve sabah öğününü %23.8'i simit yiyerek, öğleyin %30.9'u ayaküstü, akşam yemeğini %26.6'sı tabldot usulü yediklerinden dolayı düzensiz beslendiklerini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Tokgöz (1995) çalışmalarında sabah kahvaltısının en çok atlanan öğün olduğunu belirtmişlerdir. İmamoğlu ve ark., (2010) tarafından yapılan bir çalışmada beden eğitimi bölümünde okuyan aktif olarak spor yapan değişik branşlardaki öğrencilerin beslenme puanlarında farklılıklar bulmuşlar ve bu durumu sporcuların besin tüketim düzeylerinin gereken miktarın altında olduğu ve hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları şeklinde değerlendirmişlerdir. Çalışmamızda cinsiyete göre kadın ve erkeklerin öğün atlama durumları arasında istatistiksel olarak farklılık vardır ( $p<0,001$ ). Erkeklerde öğün atlamayan hemen hemen yok gibidir. Kadınlarda öğün atlamayanların oranı %13,1'dir.

Literatürde eğitim düzeyinin sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Walker ve ark.,1988). Hatta kişilik özellikleri eğitimle olumlu yönde değişir (İmamoğlu ve Demirtaş, 2017; Koca ve ark., 2018). Öğrencilerin umutsuzluk düzeyi stres düzeyini artırabilir (İmamoğlu ve Demirtaş, 2017). Stres düzeyi beslenme durumlarını olumsuz etkileyebilir. Araştırma sonuçları ve diğer çalışma sonuçları doğrultusunda, üniversite eğitimi almanın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir (İlhan ve ark., 2010). Güler (2003) verilecek beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyinin artırılmasında önemli bir etken olduğunu, verilecek eğitimin görsel, işitsel ve yazılı materyalle olmasının daha faydalı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca kalıcılığın artırılması için ise beslenme konusunda belirli aralıklarla kursalar yapılması faydalı olabilir.

Sonuç ve öneriler: Üniversite öğrencilerin cinsiyete göre tek yeme tercihleri değiştiği ve yemek yeme tercihlerinin vücut ağırlığı ile bel/kalça oranını etkilediği sonucuna varılmıştır. Erkek



öğrenciler orta ve kadın öğrenciler yüksek düzeyde beslenme alışkanlığı riski taşımaktadırlar. Öğrencileri beslenmelerini yeterince önemsemedikleri veya öneminin henüz farkında olmadıkları düşünülmektedir. Yemek yeme tercihleri konusunda her iki guruba da eğitim verilmesi tavsiye edilir. Özellikle erkeklere öğün atlamamaları konusunda bilinç kazandırılmalıdır. Öğrencilere beslenme ile ilgili kurslar verilebilir. Bu konuda gıda alanında üretici firmalarında katkı sağlaması önerilebilir. Özellikle üretimde gıdaların uzun süre paket içerisinde kalması için kullanılan sağlığa zararlı olarak bilinen katkı maddeleri ve tatlandırıcıların kullanılmaması, içeceklerde gıda boyalarının ve aromaların doğal olması yolundaki tedbirler ile ticari kaygıdan çok sağlıklı gelecek nesiller için atılacak çok önemli küçük adımlar olarak düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akdağ B., Bostancı M., Türe M., Özşahin A., Öztürk M. (Ed.). (1997). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin yemek öğün düzenlerinin araştırılması. V. halk sağlığı günleri-beslenme sorunları ve yasal durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta. 115.
- Akşit S., Egemen A., Kitapçoğlu G., Kusin N., Kurugöl Z., Öztürk M (Ed.). (1997). Üniversite öğrencilerinin fast food ile beslenme alışkanlıkları. V. Halk sağlığı günleri-beslenme sorunları ve yasal durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta. 29.
- Aslan D., Gürtan E., Hacım A., Karaca N., Şenol E., Yıldırım E. (2003). Ankara’da Eryaman sağlık ocağı bölgesi’nde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri, *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 55–62.
- Altın M. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Konya Sportif Bakış: *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 87-96.
- Arslan P., Karaağaoğlu N., Duyar İ., Güleç E. (1994). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının beslenme puanlama yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22, 195- 208.
- Çalıştır B., Dereli D., Eksen M., Aktaş S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (2).
- Demirezen E. (1999). 11-17 Yaş grubu okul çağı çocuklarda koroner kalp hastalıkları risk etmenlerin belirlenmesi. İstanbul üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Demirezen E., Coşansu G. (2005). Evaluating dietary pattern in adolescence. *Sted*, 14 (8), 178.
- Dubbart P.M., Carithers T., Sumner A.E. (2002). Obesity, physical inactivity, and risk for cardiovascular disease. *Am J Med Sci*, 324, 116–126.
- Dudek S.G. (1993). Nutrition handbook for nursing practice. Sec.Edition, J.B.Lippincott Company. Philadelphia, 267-323.
- Elmacıoğlu F. (1995). Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme ve Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24 (2): 263-271.
- Elmacıoğlu F. (1996). Hızlı hazır (Fast-Food) yemek sisteminde önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25, 30-34.
- Garibağaoğlu M., Budak N., Öner N., Sağlam Ö., Nişli K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Güleç M., Nurcan Y., Ercan G., Bilal B. (2008). Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.

Güler A. (2003). İlköğretimin ikinci kademesinde öğrenim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Gökçay G., Garipağaoğlu M. (2002). Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme, Saga Yayınları, 118- 124.

Hasbay S.A. (2004). Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi. *Klinik Çocuk Forumu*, 4 (1), 32- 37.

<http://www.diyetplus.com/turk-tipi-beslenme-ve-tuz-tuketimi/>

Howard S., Reeves S. (2005). The Snacking Habits of Adolescents: Is Snack Food Necessary to Meet Dietary Recommendations? *Health Education Journal*. 64(1), 51.

Hsu, C.C., Wahlqvist, M.L., Wu, I.C., Chang, Y.H., Chang, I.S., Tsai, Y.F., Hsiung, C.A. (2018). Cardiometabolic disorder reduces survival prospects more than suboptimal body mass index irrespective of age or gender: a longitudinal study of 377,929 adults in Taiwan. *BMC Public Health*, 18(1), 142.

İlhan N., Batmaz M., Akhan LU. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (3).

İmamoğlu O., Ağaoğlu Y.S., Eker H., (2010). The investigation of nutritional habits of department of physical education and sports students in different cities, *Journal of Physical Education and Sport Science*, 12 (4), 1-12.

İmamoğlu G., Demirtaş Ö., (2017). Investigation of students' views who receive art and religious training about body image, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 476-483.

Kaya E., Sezek F., Özay E. (2005). Sağlıklı beslenmenin önemi ile ilgili öğrenci görüşlerinin cinsiyet, anne baba eğitimi ve gelir düzeyi açısından incelenmesi, XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli, 926-929.

Keharias, J.J., Fiatarone, M.A., Zhuang, H. (1997). Total body potassium and body fat: relevance to aging. *American Journal of Clin. Nutrition*, 66, 904-910.

Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O., (2018). Sports Status of High School Students and Investigation of Personality Characteristics by Gender, *The Journal of Academic Social Science*, 6, (80), 31-42.

Korkmaz N.H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 399-413.

Mazıcıoğlu M.M., (2003). Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.

Oktar I., Şanlıer N. (1999). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri, *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(2), 55-63.

Orak S., Akgün S., Orhan H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması, *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 13(2), 5-11.

Önder F.O., Kurdoğlu M., Oğuz G., Özben B., Atilla S., Oral, S.N. (2000). Gülveren lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 21 (1).

Övünç H. (2004). Uludağ üniversitesinde beslenme eğitimi alan ve almayan öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlığı ile bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Özdoğan, Y., Özcelik Ö.A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8 (11), 1-7.

- Özyazıcıoğlu N., Kılıç M., Erdem N., Yavuz C., Afacan S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2):278-332
- Pekcan G. (2004). Adölesan döneminde beslenme, *Klinik Çocuk Forumu*, 4(1), 38- 47.
- Roininen K., Lähteenmäki L., Tuorila H. (2000). An application of means-end chain approach to consumers' orientation to health and hedonic characteristics of foods. *Ecology of Food and Nutrition*, 39, 61-81.
- Sağlam F. (1991). Hızlı hazır yemek yeme üzerinde bir çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20, 187-197.
- Seyhan S. (2018). Evaluation of the use of nutrition support products in taekwondo athletes, *Journal of Education and Learning*, 7 (6), 222-229.
- Škėmienė L., Ustinavičienė R., Piešinė L., Radišauskas R. (2007). Peculiarities F Medical Students Nutrition, *Medicina* (Kaunas), 43(2), 145-152.
- Spark A. (1998). Nutrition Counseling. In Health Promotion Throughout the Lifespan.Ed. Edelman CL, Mandel CL. Mosby Company, St.Louis.
- Süren O., Soysal A. (2002). Okul kantinleri ve dengeli beslenme, Konak Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 2, Olcay Matbaası, İzmir.
- Sweeting H., West P. (2005). Dietary habits and children's family lives. *Journal Human Nutrition Dietetics*, 18, 93.
- Şener O.A., İmamoğlu O. (2018a). Feeding Approaches on The Students of Faculty of Sport Science, International Conference on Sports for All and Wellness Books, (Editors: Süleyman Gönülateş, M. Ali Öztürk), Alanya / Turkey, 401-407.
- Şener O.A., İmamoğlu O. (2018b). A survey on the individual nutrition habits of university students, Herkes için spor ve wellness araştırmaları (Editors: Süleyman Gönülateş, M. Ali Öztürk), Akademisyen kitabevi, 357-369.
- Tanrıverdi D., Savaş E., Gönüllüoğlu N., Kurdal E. (2011). Balık Ganime lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi, *Gaziantep Tıp Derg*, 17(1), 33-39.
- Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 24 (2), 229-238.
- Walker N.S, Volkan K, Sechrist RK, Pender JN. (1988). Health promoting life styles of older adults: comparisons with young and middle – aged adults, correlates and patterns. *Adv Nurs Sci*, 11(1), 76-90.
- Vançelik S., Önal S.G., Güraksın A., Beyhun E. (2007) Related Factors with Nutritional Habits and Nutrition Knowledge of University Students, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4), 242-248